



حقنه شرجيه ... جاهزه للإستعمال الفورى

مره واحده ... أكيده المفعول

خلال عشره دقائق ... بكل الأمان

للكبار والصغار



قطاع الثقافة

رئيس مجلس الإدارة:

إبراهيم سعده

رئيس التصريس:

الدكتور رفعت كمال

كتساب اليسوم الطسس

ه السمسدد ۱۹۷ ه

أسعاركتاب

اليوم في الخارج

ديتار	الجماديرية المطمى ا
درهم	المسسسية ١٥
1.4	Ye
فلس	الأردن ۱۷۰۰ المـــراق ۲۰۰۰
فلس	المسسواق ۲۰۰۰
ديدار	الكــــرين ١,٢٥
ريالات	السعسسونية ١٠
قرش	العسسسودان ۲۲۰۰
	تــــونس ۲
	الهــــزاكر ١٧٥٠
1	Ye
سئت	المراسسة ١٠٠
ميتار	البعــــريـن ١
ديال	سلطنة عسان ١
	Y 85
ريال	ج. اليعنيــــة ١٥٠
يتى	
قرتاه	السنفــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
درهم	الإسسسلوات ١٠
ديال	1.
4	الم الم
فرتك	فــــرنسا ۱۰
مأزك	السائيسسا ١٠
ليرة	ليطسطيسا ٢٠٠٠
خلورو	هــوانــــنا ٥
ليرة	بالمسلسان ٣٠
dick	سريســــرا ا
براغما	اليسسونسسان ١٠٠
هان	1
كرون	
محون	10
سبية	
سلت	كنيا أسريكا ٢٠٠
بخينه	فيرانيــــــل ١٠٠٠
-	توييراه راهنان ۲۰۰
	for 1 4 1

• الاشتراكات •

جمهورية مصر العربية تيمة الاشتراك السنوى ٤٨ جنيها مصريا

البىريىد الجسوي

دول اتحاد البريد العربي ٣٥ دولارا اتحاد البريد الافريقي ٢٠ دولارا اوريسا وامسسريسكا ٢٥ دولارا امريكا الجنوبية واليابان واستراليا ٤٥ دولارا امسريكيا او ما يعادله و ويمكن قبول نصف القيمة عن سنة شهور

• ترسيل القيمية إلى الاهيتراكات

۲ (۱) ش المستصافية القاهرة ت : ۷۷۲۷۰۰ (٥ شطوط)

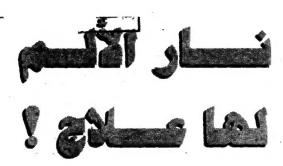
• نساکسیس: ۱۹۲۸۰۰ • تلکس دولی: ۲۰۲۲۱

• تلکس مطی : ۲۸۲

• قطاع الثقافة ٦ ش الصحافة

• تليفون وفساكس: ٩٣٠ ٩٧٩





بقلم الدكتور؛

عادل صادق

أستاذ الطب النفسى بكلية طب جامعة ـ عين شمس



في هذا الكتاب :

فحآ	الد
	القصل الأول :
٧	● ما هو الألم
	الفصل الثانى :
01	● هذا هو ألم الاكتئاب
	الفصل الثالث :
۱۷	شخصيتك تحدد نوع الألم



المسارا الأولال

ما هسو ؟ الألسم



ما هـو الألـم ؟

هل تستطيع أن تصف آلامك ؟

هل تستطيع أن تنقل لي إحساسك بالألم؟

هل تستطيع أن تجعلني أشعر بنفس آلامك ؟

هل أستطيع أنا أصل إليك وأستعير جلدك وأعصابك لكى أتألم كما تتألم أنت؟

هل استطیع أنا أن أنوب عنك لأصف ما تشعر به أنت من آلام؟

مستحيل..

فأنت مختلف عنى.. ومختلف عن كل الناس.. أنت فريد.. وكل إنسان فريد.. فى جلدك وأعصابك.. بل فريد فى كل جسمك.. فخلاياك تحمل جينات غير التى أحملها أنا، وغير التى يحملها أى إنسان آخر.. جينات تحدد صفاتك الجسدية وأيضا صفاتك النفسية.. جينات تهيئك للإصابة بأمراض معينة

نفسية كانت أو جسدية .. جينات تشكل استجاباتك السلوكية.

جيناتك هى قدرك.. ولذلك فطريقك مرسوم لا تستطيع أن تحيد عنه.. وهو طريقك أنت وحدك، لا يستطيع أن يمضى فيه أحد غيرك.

وأنت فريد لأنك نشات في بيت غير الذي نشأت أنا فيه.. أمك غير أمي.. وأبوك غير أبي.. تلقيت مؤثرات مختلفة حددت شكل استجاباتك الحالية _ بعد أن كبرت _ هي امتدادا لاستجاباتك وأنت رضيم.

فى البداية كنت تستجيب بجسدك فقط.. ردود أفعال مباشرة ربعا كان أولها استجابة شفتيك لأى شيء يلامسها.. دون أن يعلمك أحد، أى دون خبرة سابقة، فإنك كنت تمسك هذا الشيء بين شفتيك وتلعقه.

وحين كنت تبكى لجوعك فإنك لم تكن تعى وقتذاك، كنت تعبر بجهازك النفسى الوجدانى عن حالة الم تشعر بها .. وقتذاك لم يكن هناك فصل بين الجهاز النفسى والجهاز الفسيولوجى.. كنت أنت كيانا واحدا تستجيب تلقائيا لأحاسيس داخلية وخارجية.. كنت تبتسم وكنت تبكى كجزء من استجابات شاملة.

بعد ذلك حدث الانفصال أو الاستقلال.. اكتسبت الأحاسيس الجسدية معانى ارتبطت بحالات وجدانية معينة.. يد أمك، هى الحنان والسرور، والطمانينة، والابتسام.

الام الجوع هي الخوف والقلق والتعاسة والإحساس

بالإهمال وعدم الطمأنينة والبكاء.

بعد ذلك أصبحت تبتسم حين تكون مسرورا مطمئنا.. وأصبحت تبكى حينما تكون مكتبًا خائفًا.

فإذا رأيتك الآن تبكى لالم أصاب رأسك أو صدرك.. فهل يا ترى أنت تبكى الما؟ أى تبكى لإحساسك بالالم فى هذا الجزء من جسدك؟ أى تبكى من وقع الالم أو تأثير الألم أو شدة الالم؟ بمعنى أنه لو كان هذا الالم أشد، لبكيت أكثر ولو كان أقل بكيت أقل أو أظهرت تأثيرا أقل..؟

وبتبسيط أكثر: هل شدة البكاء تتناسب مع درجة الألم..؟ أودعني أسالك بوضوح أكثر:

هل الألم الماديُ الذي تشعر به في رأسك الآن هو سبب بكانك المقيقي؟

اعرف إجابتك مقدما.. ستجيب: نعم أنا أبكى بسبب هذا الألم الذي لا يحتمل.. هذا الألم الذي يمزقني.. هذا الألم يمزق رأسى كالسكين.

وأنا في الحقيقة لا أملك إلا أن أصدق.. لأنك في الحقيقة صادق.. لأنك لا تدرك إلا ما تشعر به.. ولا ترى الأماكن على السطح في متناول عينيك.. أما ما كان أعمق فأنت لا تدرى به لأنك لا تراه، وذلك لأنك لا تريد أن تراه.. وهذا هو ما نسميه العقل الباطن أو اللاشعور.

سنحاول أن نسبر أغواره ونكشف الغطاء عنه، علنا نعرف سبب آلامك.. وسبب دموعك.

الإحساس بالألم

الألم..

ما هو الألم ..؟

هو إحساس.. إحساس صادر من منطقة معينة فى الجسم.. ظاهرة أو باطنة.. اليد أو الكتف أو الرأس.. أو المسعدة أو الحلق.. إحساس صادر من الجلد أو العضلات أو العظام أو أى عضو داخلى.. المعدة أو المسئانة أو القولون.. أى بقعة فى جسم الإنسان.. يمكن أن يصدر عنها الإحساس بالألم إلا جزءا واحدا فقط وهو المخ.. لوجئنا بسكين وقطعنا به المخ فإن الإنسان لن يشعر بشىء.. ومن العجيب أن نعرف بعد ذلك أن المخ هو الذى يدرك الألم الصادر عن أى مكان فى الجسم.. أى أن المخ هو الذى يجعلنا نحس الألم وإذا فصلنا المخ عن الجسم فإن الإنسان يفقد إحساسه بالألم.

هل يكفى هذا تعريفا للألم؟

هل یکفی أن نقول عنه إنه إحساس صادر من مکان معین فی الجسم؟

إلى أى مدى يختلف عن أحاسيس أخرى كالإحساس بالبرودة والحرارة.. أو الإحساس بالتماس والضغط، أى الإحساس باللمس.

لاشك أن جميعها أحاسيس، ولكن بينها فروقا شتى.. واعتقد أن هذه الفروق يمكن التعرف عليها إذا قمنا بدراسة

استجابة الإنسان لكل من هذه الأحاسيس.. ولنحاول أن نقسم الاستجابات إلى نوعين:

استجابة مريحة واستجابة غير مريحة.

استجابة مقبولة واستجابة مرفوضة.

استجابة سارة واستجابة غير سارة.

ولاشك أن الأحاسيس التى تثير استجابات مريحة ومقبولة وسارة لا يمانع الإنسان من تكرارها.. وربما يسعى للحصول عليها.. أما الأحاسيس التى تثير استجابات غير مريحة وغير سارة ومرفوضة فإن الإنسان يكره تكرارها أو استمرارها ويتحاشاها.

إذن الألم هو إحساس تصاحبه استجابات غير مستحبة.. وأى استجابة تحدث بفعل مؤثر.. وهذان هما شقا أى إحساس: مؤثر واستجابة .. المؤثر هو المنبة أو الباعث أو الحافز أو السبب. والاستجابة هى الخبرة التى يعيشها الإنسان.. وما يعنى الإنسان هو الخبرة التى يعيشها.. وخبرة الألم هى خبرة معاناة.. والمعاناة هى حالة نفسية.. إذن الألم هو خبرة نفسية.. فإذا تخيلنا جرحا أصاب اليد.. هذا الجرح سينبه نهايات عصبية دقيقة عارية بسيطة.. هذه النهايات منتشرة على كل جلد الإنسان.. هذه النهايات هى التى تنقل منتشرة على كل جلد الإنسان.. هذه النهايات هى التى تنقل أحاسيس الألم.. أو فلنقل حين تنبيهها بأى مؤثر فإنها تنقل إحساسا ينتج عنه استجابة غير سارة.. استجابة غير مريحة.. استجابة غير مريحة..

استمرارها.. كل سنتيمتر مربع من الجلد يحتوى على هذه الاعصاب العارية.. حينما يتعرض الجلد لإصابة فإن هذا المؤثر يتسبب في إفراز مادة كيميائية تثير هذه النهايات العصبية.. هذه المادة غير معروفة حتى الآن: ربما هي البوتاسيوم أو الهستامين أو مادة (ب).. ثم ينتقل هذا التأثير بعد ذلك إلى مسارات الإحساس الصاعدة في الحبل الشوكي وتظل في صبعودها حتى تصل إلى منطقة في المخ تعرف باسم المهاد (الثلاموس) حيث يتم إدراك الالم.

ما معنى إدراك الألم؟

لكى نجيب بدقة على هذا السؤال يجب أن نعود مرة أخرى إلى تحليل مكونات الألم.

الألم له مكونان: الإحساس الأساسى والاستجابة لهذا الإحساس.. والمقصود بالإحساس الأساسى هو التأثير المادى، أو التغيرات الفسيولوجية التى حدثت منذ أن أثيرت النهايات العصبية ووصول هذا التأثير إلى الثلاموس.. هذه التغييرات المادية تدرك مناما يدرك ضوء مباغت تعرضت له العين أو صوت جرس تعرضت له الأذن.. ونتيجة لهذا التأثير المادى تحدث استجابة ما.

إن صوت الجرس الذى عبر الأذن قد يثير إحساسا بالفرحة والبهجة لأننا نتوقع زيارة حبيب.. وقد يثير إحساسا بالانقباض لأننا نتوقع خطرا قادما.. هذا هو معنى الاستجابة.

والإحساس بالالم تصاحبه استجابات من نفس النوع.. وهنا ييرز سؤال ملح وهام: هل استجابة الآلم تكون دائما غير سارة ومرفوضة..؟ الاحامة : لا..

استجابة الالم قد تكون سارة ومقبولة ويسعى لها إنسان ويستميت فى الحصول عليها.. وهذا يجعلنا نتراجع فى تعريف سقناه سابقا وهو أنه عندما تستثار النهايات العصبية، فإن الاستجابة تكون غير مريحة.. أو فلنكن أكثر دقة ونقول: إن الإحساس الاساسى هو إحساس غير مريح ولكن الاستجابة له قد تختلف.. فقد تكون _ على غير المتوقع _ استجابة سارة ومريحة يرجو الإنسان تكرارها ويسعد بها.

وهذا يجعلنا نعود إلى نقطة البداية : ما هو الألم؟

وثمة تساؤل آخر قد يبدو للوهلة الأولى تساؤلا غير منطقى: هل يمكن أن يكون هناك إدراك للألم دون استثارة النهايات العصبية؟

هذا التساؤل يشبه تساؤلا آخر بيدو ـ شكلا ـ غير منطقى: هل يمكن أن نسمع صوت جرس يدق دون أن توضع يد على هذا الجرس..؟

الإجسابة نعم: يمكن أن يكون هناك إدارك لللألم دون استثارة النهايات العصبية.. يمكن أن يكون هناك إدراك للألم دون أن يكون هناك يمكن أن يسمع الإنسان صدوت جرس دون أن يكون هناك مصدر لهذا الموت.

ولدينا دليل مادى وقاطع في هذا..

الذين يفقدون جزءا من اطرافهم عن طريق البتر.. بعضهم يظل يشعر بالم في مكان هذا الجزء المبتور وكانه موجود فعلا.. فإذا كانت قدمه اليمنى قد بترت فإنه يشعر بالم صادر عن قدمه اليمنى رغم أنها غير موجودة.. وبهذا يفقد تعريف الألم الشق الأول من التعريف وهو الإحساس الأساسى.. ويبقى لدينا فقط الاستجابة للألم وخبرة الألم والمعاناة من الألم دون أن يكون هناك مصدر لهذا الألم.

الألم انفصال

شيء عجيب..

يفقد الإنسان ساقه. ثم ينبعث الم من هذه الساق المفقودة.. وكانها موجودة.. ألم يشعر به الإنسان صادرا من المكان الخالي.. مكان الساق المبتورة.

إذن الحقيقة المؤكدة هي أن الإنسان قد يشعر بالم ليس له مصدر.

إذن .. (ما هو الألم) ..؟

هل هو حالة حسية أم حالة وجدانية.. هل هو مجرد إحساس ينشأ عن تنبيه النهايات العصبية ويمر في المسارات العصبية ويدرك في مراكز الإحساس العليا. أم هو حالة وجدانية تعكس موقفا خاصا للعقل؟

الألم إحساس أم انفعال..؟

وهل يمكن أن يكون هناك انفعال دون أن يسبقه الإحساس؟

وهل يمكن أن يكون هناك إحساس دون أن يتبعه انفعال؟ بمعنى آخر: هل يمكن أن تتألم لألم غير موجود...؟

وهل يمكن أن تشعر بالألم في جسدك فقط دون أن تتحرك مشاعرك وأفكارك بالألم أيضا؟

لعلها تساؤلات تبدو لك غريبة؟ ولعلك لم تفكر فيها يوما رغم أنه منذ ميلادك وحتى هذه اللحظة شعرت بالألم آلاف المرات.. ولكن الأمر جدير بأن نفحصه بعناية. وذلك لأنك إنسان تسمعي إلى فهم كل شيء من حولك وكل شيء يحدث داخلك.. أي كل شيء عن نفسك.

لا يوجد إلا المتخلف عقليا هو الذي لا يعنيه أن يقهم أو أن يعرف.. ولا يوجد إلا المتخلف عقليا هو الذي لا يعنيه ظهور أعراض لا تفسير أو لا معنى لها.

مشكلة الإنسان الواعى أنه يبحث عن معنى للأشبياء.. وبالتالى فإن من أهم قضاياه أن يجد معنى لأحاسيسه.

ولذا فالألم ليس ألما إلا إذا كان له معنى.

كل إنسان يبحث عن مغزى لآلامه.

الألم ليس ظاهرة حسية مجردة.

أي أن الأمر لا يتوقف عند إبراك الإحساس المؤلم.. بل إن

هذا الإحساس المؤلم يحرك مشاعر مؤلمة.. أى لابد للوجدان أن يتألم.. وبذلك تكتمل دائرة الألم.

فنقطة البداية في دائرة الألم أن تحدث إصابة في جزء من الجسم ولنقل الرأس مثلا. تتعدد الشرايين فيصدر إحساس بالألم يصل إلى الثلاموس ثم يتحرك الوجدان بالألم ويصب هذا الوجدان المتألم مرة أخرى في الرأس المتالم وبذلك تكتمل الدائرة.. أي من الرأس إلى الاعصاب إلى العقل إلى الرأس مرة أخرى.

ولذلك فحين تقول إن رأسى يؤلمنى فإنك تقولها مرتين أو تقولها بطريقتين:

مرة تقول عن الألم الناشيء عن تمدد الشرابين، وخلعته ومرة تقول عن الألم الذي استجابت به مشاعرك وخلعته على رأسك.

وهذا يعنى أن الألم الذى تشعسر به فى رأسك يكون مضاعفا أو مؤكدا.. والمضاعفة أو التأكيد تأتى من العقل.

ولكن العقل (أو الوجدان) قد يلعب دورا مناهضا للالم فيقلل إحساسك به أو يلغيه أو يجعله محببا مصحوبا بالسرور.. وهذا يجعلنا نصل إلى قلب الحقيقة وجوهرها وروحها وهو أن الالم معنى خاصا بالنسبة لكل إنسان.. معنى يتشكل من خلال الموقف المؤثر من خلال شخصيتك.. من خلال تاريخك مع الالم.. من خلال

توقعاتك.. إلى آخر قائمة طويلة لا تنتهى تحدد معنى الألم. وبالتالى نسقط تساؤلنا: ما هو الألم ونستبدل به آخر يقول: ما معنى الألم..؟

مصنى الألم

لا يمكن أن يكون الألم حياديا أو تصاحبه مشاعر حيادية.. الألم لابد أن تصاحب حالة وجدانية إما سارة وإما غير سارة.. ولذا فإن الألم يكتسب معنى خالصا بالنسبة لكل إنسان.

وعموما لا يوجد شيء اسمه حياد المشاعر.. فانت لا يمكن المواطف ان تكون محايدا في عواطفك.. ف من طبيعة العواطف ان تنحاز وان تميل.. حياد العواطف هو الموت او التبلد.. والتبلد الوجداني حالة مرضية لا توجد إلا في المرض العقلي.. المريض العقلي هو الوحيد الذي يكون محايدا في عواطفه. حتى المتخلف عقليا يمكن أن ينحاز بعواطفه، فيحب ويقبل مشلا نحو من يهتم به أو يقدم له الحلوي.. ولذا فعواطفك تحركك نحو الابتسام أو نحو الدموع.. نحو العداوة أو نحو السلام.. نحو المحبة أو نحو الكراهية.. نحو الكآبة أو نحو السرور.. ولا توجد مشاعر وسيطة بين هذه المشاعر المتناقضة.. أي لا يمكن أن تقف في منتصف الطريق بين الحداوة والسلام.. الحب والكراهية وبين الكآبة والمرح أو بين العداوة والسلام.. مستحيل.. مستحيل.. ومكذا الآلم في حياة الإنسان.. لا يمكن أن يثير مشاعر حيادية وإلا لما اكتسب مغزى أو معني..

فالمعنى يكتسب من حالة وجدانية أو من عواطف قد مالت فى اتجاه معين. فى اتجاه السرور والسلام والحب والابتسام أو في اتجاه الكآبة والعداوة والكراهية والدموع.

ولذلك فلكل ألم رداء يرتديه.. رداء تخلعه عليه عواطفنا.. عواطفنا هي التي ترسم آلامنا وتحركها وأحيانا تصنعها.. عواطفنا هي التي تسيطر على النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس وليس العكس.. البداية الظاهرية من الجزء المتألم من الجسم إلى الأعصباب إلى العقل ، ولكن المسار الحقيقي هو من العقل إلى الجسم.. من الوجدان أو الفكر إلى مصدر الالم ففي الجسم والذي قد يكون حقيقة أو وهما.

وما أكثرها آلامنا الوهمية، ولكننا لا نعلم أنها وهمية أو لا نريد أن نعلم ، وذلك لأنها تؤدى لنا وظيفة هامة.. أى أننا نحتاج لآلامنا.

کیف ک. ؟

القصة تبدأ بعد الولادة مباشرة.. ومع أول إحساس بالألم.. تقوم الذاكرة بتسبجيل كل ألم.. سبب الألم.. مكان الألم.. ظروف الألم.. الإحساس المصاحب.. اليد التى امتدت لترفع عنا الألم أو لتزيد المعانة.. الوجود التى أحاطت بنا وما ارتسم عليها من تعبير.. كل شيء عن خبرة الألم.. وهذا يحدث مع كل تجربة ألم ، وبذلك يتكون تدريجيا ما يسمى بخريطة الألم.

وكل خبرة حسية تصاحبها خبرة نفسية.. هذا قانون

فسيولوجي نفسى هام لا يوجد إلا عند الإنسان.. وأيضا كل خبرة نفسية تصاحبها خبرة حسية.. وكل هذه الخبرات يتم تسبجيلها في الذاكرة متحدة ومتشابكة مكونة خريطة «نفسجسدية» والألم يحتل الحيز الأكبر من هذه الخريطة.. أي أنه يحتل الحيز الأكبر من ذاكرتنا.. مسجل فيها صورة للألم الجسدى أو أجزاء الجسم التي كانت مستهدفة للألم أو كانت مساوقع الألم وما صاحب ذلك من خبرات نفسية .. أي ما صاحبها من ألم يعتصر النفس _ إذا جاز لنا أن نستعمل هذا التعبير _ وتلك صعوبة أخرى بالغة.. صعوبة أن نعبر عن أن نصف ألم النفس وهو الألم الحقيقي.. الذي يهيمن علينا ونحن نشعر بإحساس الألم في جزء من الجسم.

فما هو ألم النفس .. ؟

الألم النفسي

لعل الأمور الآن أصبحت أكثر وضوحا وقد أخذنا نتدرج حتى وصلنا إلى تبسيط غير مخل.. واستطعنا أن نعرف أخيرا أن هناك ما يسمى إحساس الألم وألم النفس.. وهذا تقسيم ظاهرى من أجل الإيضاح والتبسيط ، إلا أن الحقيقة هى أنه لا يوجد فحل بينهما.. فأحدهما يقود إلى الآخر ويؤثر فيه ويعمقه أو يخففه، وذلك ما وصفناه سابقا بدائرة الألم.

وإحساس الألم مفهوم ومعروف فسيولوجيا وتشريحيا. ولكن ما هو ألم النفس؟

اللغة العملية لا يمكن أن تسعفنا هنا.. أي لا يمكننا أن نسوق تعريفات دقيقة محددة فقط لكي نصل إلى قلب المعني.

كيف تتألم النفس ..؟ هل للنفس نهايات عصبية كالموجودة في الجلد يصعد الألم من خلالها إلى المسارات الحسية العصبية ثم إلى الثلاموس؟

لا أحد يعرف على وجه اليقين.. أو لا أحد يعرف شيئا.. إننا لا نعرف ولكننا نشعر بالالم النفسى.. نشعر به كسكين يقطع بالداخل.. أو نشعر به كشىء يتمزق بالداخل.. أو نشعر به كنار حارقة بالداخل.. أو نشعر به كوخز بالداخل.. أو نشعر به كشىء يضغط بالداخل.. أو نشعر به كبركان بالداخل أى كاشياء حارقة تقذف أو تنفجر في كل اتجاه .. إذن المكان هو الداخل.. وما هو هذا الداخل.. ؟ إنه أمر غير محدد، ولكن ربما نعنى به القفص الصدرى والبطن.

أما ما نشعر به فمتنوع ومختلف.. ولكنها تشابه إحساس الألم الذي نشعر به في الجسم.. واعتقد أن المشكلة هنا لغوية.. فنحن لا نعرف إلا أوصاف إحساس الألم الجسدي ولذلك استخدمناها في وصف ما نشعر به في الداخل أي لنصف به ألم النفس.

وكل الم فى الجسد يصاحبه الم فى النفس.. وقد يحدث الم النفس دون الم فى الجسد.. وقد يؤدى الم النفس إلى الم فى الجسد.. فى الجسد. وفى كل الاحوال لا يوجد فقط الم فى الجسد.. ولهذا قلنا أن الالم لا يمكن أن يكون حياديا.. لا يمكن أن

تصاحبه مشاعر محايدة.. لا يوجد الم بلا معنى.. أو بلا مغزى.

ولهذا فالألم هو خبرة نفسية.. تجربة سيكولوجية تشتمل على الإحساس بالمعاناة وترتبط بمتاعب الجسد وعذابه.

وولدت كلمة العذاب من خبرة الألم.. وقبل أن تكون هناك أى خبرة بالألم لم يعرف الإنسان العذاب.. حدث الألم فعرف الإنسان العذاب.. والعذاب هو ما يصيب الجسد وما يصيب النفس من خبرات مؤلمة.

الجسـد الذي يتعـذب هو جسـد يعانى المـا.. والنفس التي تتعذب هي نفس تعاني الما.

خريطة الألم

كيف تتكون خريطة الألم «النفسجسمية».. ؟

كيف يتشابك إحساس الألم بألم النفس فى ذاكرة الإنسان..؟ أو كيف تتولد الاستجابات الوجدانية نتيجة لإحساس الألم لتصبح هى بعد ذلك ـ أى الاستجابات الوجدانية ـ المتحكمة أو حتى هى المصدر لإحساس الألم؟

الإنسان تتلقفه الأيدى حين يولد في الدنيا، وتحمله الآيدى حين يغادر هذه الدنيا، وأثناء حياته تعانق يده هذه الآيدى وفي أحيان تتفر منها. والمعنى هنا أن الإنسان محاط بالناس يتفاعل ويتعامل معهم حين يولد وحين يموت وأثناء رحلة

الحياة.. وحياته لا تكون دون هذه الشبكة من العلاقات.

والألم أحد المكونات الرئيسية لهذه الشبكة.. أى أن الألم متداخل فى كل علاقات الإنسان.. علاقاته بالناس، وعلاقاته بالأشياء.. وعلاقته أيضا مع نفسه.

ومن خلال هذه العلاقات تنبثق معانى متعددة، للألم.

ويرتبط الألم أول ما يرتبط بالحب.. ارتباطا شرطيا قويا لا يمكن فكه أو زحرحته.. ارتباطا يظل داخل خلايا مخ الإنسان حتى موته، فإذا احتاج الإنسان للحب وهو يموت وقطعا سيحتاج له وفإن عقله سوف يصدر إلى جسده آلاما يشكو منها ويتعذب مناديا من يقدم له الحب في لحظاته الأخيرة.. فالشكوى من الألم هي النداء.

والإحساس بالألم هو استعادة لخبرة حب.. لتجربة حب.. لموقف حب. للحظة حب.

والقصة بدأت عند ما كان طفلا فتألم فبكى فاستجابت الأم لتخفف عنه ألمه أو تزيله.. فأحب يدها. ثم أحب نظرات عينها الحانية، ثم أحب كيانها ووجودها.. وأصبح مجرد وجودها يزيل عنه الألم والكرب وأصبح ابتعادها يشكل تهديدا صارخا لحياته.. تهديدا لجسده، وتهديدا لنفسه.. ولا يكون آمامه إلا أن يستفيث متألما بجسده ونفسه.. فأصبحت استغاثة الألم نداء.. نداء من أجل الحبيب المفقود.. نداء من أجل استعادة حب يحتاجه لوحافظ على سلامة جسده ونفسه أى لسيحافظ على حياته.

ويكبر الإنسان. يتعلم.. يتثقف.. ينضج.. وربما يشيب بعض شعره.. يصفونه بأنه عاقل وموضوعي ومترن عاطفيا أو أن عقله يسبيطر على وجدانه.. ولكن.. في لحظات الضعف.. لحظات الهزيمة.. لحظات الموف.. لحظات المديد.. يصرخ الطفل في داخله.. فتتحرك ذاكرة الألم.. فيصرخ متألما من رأسه أو من ذراعه أو من بطنه أو من ظهره.. دون أن يكون هناك أي مصدر لهذا الألم.. أي دون أن يكون هناك أي سبب خارجي ليثير الإحساس بالألم.

ويرتفع صوته شاكيا أو صارخا من الألم..

وفى الحقيقة هى صرخة من أجل الحب. هى ليست صرخة وإنسا نداء.. نداء لكى يستجيب إليه إنسان يحبه ويحتاجه أن تعال.. كن بجانبى.. ساعدنى.. أزل الخوف عنى.. ابعث الطمأنينة فى نفسى.. قبو عزيمتى.. ابعث الدفء فى وحدتى.

ولا يدرى صاحبنا أن ألمه نداء.. هو فقط يتالم ويشعر الما بالألم ويتعذب جسده بالألم.. ولكن في نفس الوقت يشعر ألما داخليا.. ألما قد يعجز عن وصفه وعن تحديد مكانه.. ويشعر أن ألمه الداخلي ممتزج بألمه الخارجي.. إحساس غريب بارتباطهما: وثمة إحساس مبهم آخر بأن أحدهما الأصل والآخر الصورة.. ولكن يقينا وبصدق، هو لا يعرف أيهما الأصل وأيهما الصورة.

الألم عند إنسان عزيز

وحين نتألم دون أن يكون هناك مصدر خارجى لهذا الألم فإننا في الحقيقة نستعيد ذكرى ألم.. نسترجع خبرة ألم سابقة.. ألم أحسسنا به في موقف مشابه.. وحين يطلب منا أن نصف الألم الذي نشعر به الآن فإننا في الصقيقة نصف الألم القديم.. ونصف الظروف التي عشناها وجعلتنا نشعر بهذا الألم.. فكل الآلام السابقة مسجلة في الذاكرة بالصوت والصورة.. بالرائحة والملمس.. فإذا استعدناها فإننا نستعيدها حية وكاملة.. نعيشها وأقعا ملموسا لا حلما أو خيالا.

 .. كل خبرة ألم محفورة فى الذاكرة بكل تفاصيلها. وهذه البيانات مدونة مع ذكرى كل ألم.

اليوم ..

التاريخ..

ساعة حدوث ألم..

المتسبب في الألم..

عضو الجسم الذي انبعث منه الألم (رأس ـ يد..) إلخ.

شدة الألم.

مدته ..

المشاعر أو الحالة الوجدانية التي صاحبت الإحساس بالالم..

الحالة النفسية قبل وبعد زوال الألم.

موقف الأخرين ودورهم في تعميق الألم أو تخفيفه.

فالالم خبرة غير عادية في حياة الإنسان.. ولهذا لا يمكن ُ أن ينسى.. ولا يمكن أن تنسى أيا من الظروف التي صاحبت حدوثه وإدراكه.

وفى كل خبرة الم يحتفظ بها الإنسان فى ذاكرته يوجد إنسان آخر.. إنسان شاهد على حدوث الألم، أو إنسان ساهم وتسبب فى حدوث الألم.. أو إنسان تدخل ليخفف أو يزيل هذا الألم.. وهذا معنى أن الألم.. يدخل فى تركيب نسيج العلاقات الاجتماعية.. يدخل كبعد هام فى علاقة إنسان بإنسان آخر.

فإذا احتاج الإنسان للحب من إنسان آخر ناداه مستعينا بخبرة ألم سابقة.. خبرة من نوع خاص ارتبطت بالحب.

والترجمة هنا :

المى يجعلك تقترب منى.. يجعلك تشعر بى.. صراخى يصل من أذنك إلى قلبك ليتحرك نصوى.. دموعى سوف تثير عواطفك لتستجيب لى.

إنى أغرق فلتمد لي جبال المحبة.

لن تبرأ جراحى وتختفى آلامى إلا بدنوك وقربك منى فتشملنى باهتمامك وتحتوينى بعواطفك.

ومن هنا نستطيع أن نتصور أن أشد الآلام وأفظعها يحدث

حينما يفقد إنسان إنسانا حبيبا عزيزا ، أو يكون هناك تهديد بفقده.. وهذا التهديد بالفقد قد يكون تهديدا حقيقيا أو وهميا.. أي يتوهم خاطئا أنه سيفقد من يحب.

هنا سيملأ الدنيا صراحًا كالمذعور.

سينتابه ألم فظيع في مكان معين من جسمه.. مكان سليم عضويا ولكن ينبعث منه ألم جارف.. النهايات العصبية في هذا الجزء لم تستثر ولكن الإحساس بالألم يبدو وكأنه بدأ من عند هذه النهايات وسلك المسارات العصبية الحسية إلى أعلى متجها إلى المخ.. ولكن الأمر الحقيقي هو أن الألم هبط من العقل إلى هذا الجزء من الجسم.. وكأن أمرا قد صدر لهذا الجزء بأن يتألم:

يا هذا الجزء من جسمى تألم..

يا هذا الجزء من جسمي تلو وتشنج ألما.

يا هذا الجزء من جسمى تعذب وابعث بإشارات العذاب إلى وجداني ليتعذب.. لأنه يريد أن يتعذب.

یا هذا الجبزء من جسمی شارکنی محنتی.. اقد فقدت حبیبی.. تألم وتعذب وحرك الأنات من عنونی وحرك الأنات من حنجرتی.

إنه احتفال ألم لتوديع حبيبي.

هكذا يتصرك الألم في هذه المناسبة.. مناسبة فقد إنسان عزيز، أو التهديد بفقده. وللألم هنا وظيفة هامة.. إنه يضفف الإحساس بالفقد.. وضرورى هنا أن تفوق معاناة الألم معاناة الفقد.. أى أن يكون الألم أقوى وأفظع وأحد.. يكاد يذهب بعقل الإنسان.. فمصيبة الفقد فوق كل مصيبة، وإذا لم ينصرف عقل الإنسان عنها فإنه سوف يفقد هذا العقل أو ينهى حياته.. ويجىء الألم هنا ليحمى عقل الإنسان وليحمى حياته.. الم الجسد هنا شفاء.

وهكذا يؤدى الألم وظيفة هامة فى حياة الإنسان.. فللألم وظائف هامة مثلما للأكسجين وظائف هامة.. وكلاهما مرتبطة باستمرار حياة الإنسان على نحو صحى.

لا يستغنى الإنسان عن الأكسجين وإلا ماتت خلاياه.

ولا يستغنى الإنسان عن الألم وإلا ماتت نفسه.

ألم الضمير

لا يوجد ما هو أقسى على الإنسان من نفسه.

ولا يوجد مقابل لما يسمى «الإحساس بالذنب» عند أى من مخلوقات الله.

ولا توجد مخلوقات تعانى صراعات كما يعانى الإنسان.

والإحساس بالذنب قاتل.. ولا يزول إلا إذا عاقب الإنسان نفسه.. والإنسان هو المخلوق الوحيد الذى يوقع العقاب على نفسه وذلك بأن يقتل نفسه أحيانا.

وهنا تبرز وظيفة أخرى للألم.. وظيفة الحفاظ على التوازن

النفسى، وحماية الإنسان من التسادى في عقاب نفسه إلى حد الموت.

يبرز الألم كوسيلة لعقاب الذات نتيجة للإحساس بالذنب.

كل إنسان يعانى إحساسا بالذنب يحتاج للألم.. ووظيفة العقل هنا أن يستخرج من الذاكرة خبرة ألم سابقة ويحركها نحو جزء من الجسم ليشعر بإحساس الألم.. أى يصدر أمرا لجزء من الجسم كى يتالم.. وحين يبدأ الألم.. وحين يشتد أكثر وأكثر يخف إحساس الإنسان بالذنب حتى يتوارى

وآخطر إحساس بالذنب هو ما يشعر به الإنسان حين يفقد إنسانا عزيزا .. إنه يشعر أنه مسئول عن فقده.

وكلما كان حبه لمن فقد كبيرا، كان إحساسه بمستوليته في فقده أعظم، وبالتالي إحساسه بالذنب أضخم.. وهذا يعني احتياجه لأشد أنواع الألم ضراوة ليفسل بها هذا الإحساس بالذنب.

الألم وسيلة للتكفير.. تحتاجه لتكفر عن أشياء اقترفتها، وأشياء أخرى لم تقترفها.

وهل حبك لإنسان خطيئة تستدعى أن تكفر عنها بالألم؟

فى الحقيقة أنت لا تكفر عن حبك ، ولكنك تكفر عن كراهيتك.. فالكراهية متداخلة مع نسيج الحب.. فأنت حينما تحب إنسانا تحمل له بعض الكراهية.. تكره بعض صفاته.. تكره بعض معاناتك معه.. تكره ارتباطك به، هذا الارتباط الذي يسلبك حريبتك واستقلالك.. تكره ضعفك الذي يجعلك لا تستطيع أن تستغنى أو تبتعد عنه.. وذلك ما يعرف بالثنائية الوجدانية.. ثنائية الحب والكراهية.. إذا فقدت هذا الإنسان تثور لديك أحاسيس الذنب.. وتشعر أن كراهيتك هي المسئولة عن فقده.. تشعر أنك كنت مقصرا ومهملا عن عمد.. رغم أن هذا لم يحدث.. وبذلك ساهمت في فقده.. وبذلك تصبح على وشك الانهيار.. ولهذا فأنت تحتاج إلى عقاب لتعيد توازنك النفسى.. والعقاب في صورة ألم.. والألم عذاب ومعاناة لجسدك ، ولكنه راحة كل الراحة لنفسك.

الألم عقاب للذات

تهديد بالعقاب.

وعقاب..

والتهديد أسوا، لأن القلق يفسح مجالا لخيال غير محدود.. وصورة مفزعة ومخيفة.. ضرب.. لسع بالنار.. حجرة الفئران.. حيث تنهش الفئران من أجسادنا. شطة توضع في الفم.

بعض هذا سيصيبك إذا أخطأت..

وإذا أخطأت فأنت سيىء. والسيىء سيعاقب. إذن العقاب يوقع على الإنسان إذا كان سيئا.. وكل صنوف العقاب تحدث الما.. الما يعانى منه الجسم.. الما يسبب الإحساس بالعذاب.

من كل هذا تحدث وتتثبث عدة ارتباطات:

الألم .. العقاب .. الخطأ .. السوء .. الإحساس بالذنب.

يرتبط الألم بالعقاب.. والعقاب يصيب المخطىء، والمخطىء إنسان سيىء عليه أن يشعر بالذنب ويسعى للعقاب إذا كان يرجو العفو والمغفرة حتى يقترب مرة أخرى من حبيبه.

ومن الأزل والجسد يستخدم كوسيلة للعقاب أو كمادة للعقاب.. إذا أراد إنسان أن يعاقب إنسانا فعليه بجسده.. يؤذيه ويعذبه ويجعل صاحبه يشعر بالألم.. وتفنن الإنسان في اختراع وسائل لتعذيب جسد الإنسان.. وخز.. لسع بالنار.. صعق بالكهرباء.. خوازيق.. نزع الأظافر.. استخدمت التكنولوجيا لتطوير وسائل التعذيب وصحمت أجهزة لتؤدى العمل بإتقان.

وتختلف درجات التحمل.. ولكن عند درجة معينة ينهار الإنسان.. أي إنسان.. تحت وطأة العذاب.. ويسلم ويستسلم.

والألم الشديد يحول الإنسان إلى طفل.. طفل يائس جريح يصرخ.. في اللحظة التي يشعر فيها أكبر الرجال بالألم فإنه يرتد طفلا.. وفي الحقيقة هو لا يصرخ حينئذ ولكنه يستصرخ طالبا النجدة أو الرحمة أو العفو.

والعقاب يجعلنا نشعر بالضرى.. فهكذا جعلونا نشعر ونحن صغار.. إنه غير مسموح لنا بالخطأ.. فالخطأ معناه تقصير وإهمال واستهتار.. ولذا فعلينا أن نخجل من أنفسنا.

ونكبر.. وقد نخطىء.. ولابد أن نخطىء في بعض الأحيان..

فهكذا كل إنسان.. ومن الطبيعي حينئذ أن نشعر بالخزى أو الخجل أو العار.. ولكن بدلا من كل هذه المشاعر السلبية التي تهز صورة الإنسان أمام نفسه فإنه يشعر بالالم.. الألم هو البديل عن تلك المشاعر الجارحة والمهينة للنفس.

يتألم الجسد ليضفف عن النفس اهتزازها.. يصدر الأمر من الأعلى إلى جزء من الجسم أن يتألم.

ولماذا هذا الجزء بالذات ..؟

الإجابة : لأنه كان الجزء المستهدف للعقاب كلما أخطأنا ونحن صغار.

الألم بديل الصراع والفشل

بعض الناس يعيشون سنوات مع الألم أو بالأحرى بالألم.. هل يستطيع أحد أن يتصور ذلك.. أن يتصور أن إنسانا يظل يتألم لسنوات.. هل هناك ما يسمى بالألم المزمن؟

ومن هم هؤلاء الناس..؟ من هم هؤلاء الذين يطيقون الألم سنوات.. ألما حقيقيا يحسونه في مكان ما من أجسادهم.

كيف يستمرون .. ؟ ولماذا يستمرون؟.. وهل عجز الطب عن اكتشاف سبب آلامهم.. ؟ ألا يوجد علاج غير الموت ـ ليخلص هؤلاء الناس من آلامهم.

هل هم أبطال؟ أبطال لأنهم يحتملون آلاما حقيقية تعذبهم لسنوات طويلة.. أبطال لأنهم لم ييأسوا من حياتهم.. أبطال لأنهم استمروا في رحلة الحياة ولم يمنعهم الألم من مواصلة

الحياة.. هل هم حقيقة أبطال؟

هناك إنسان يظل يشكو من الصداع سنوات طويلة، وآخر يشكو من آلام الظهر.. وآخر من آلام الكتف، وآخر من آلام الرقبية.. وآخر من آلام البطن.. وهكذا.. في أي مكان من الجسم.. إذا قابلته في أي وقت وفي أي مكان فهو يشكو.. وتعجب أنت كيف يتحمل.. وتقول لنفسك لو شعرت بنفس آلامه ليوم واحد لقررت أن أتخلص من حياتي.. وهم يترددون على الأطباء بعض الوقت.. ويتناولون العديد من العقاقير ولكن دون جدوى.. أو قليل من الجدوى حيث تخفف المسكنات دون جدوى.. أو قليل من الجدوى حيث تخفف المسكنات

لو تصورنا أن هناك عقارا سحريا يشفى هؤلاء الناس ويمنع عنهم الألم نهائيا.

لو تصورنا أن المسيح قد عاد إلى الأرض ومسح على رءوسهم فزال عنهم الألم نهائيا.

لو تصورنا أن ذلك قد حدث.. فماذا سيكون حال هؤلاء الناس؟

قد يتوقع البعض أنهم سيبتهجون ويفرحون بنعمة الشفاء من الألم وتعود الابتسامة إلى وجوههم ويستمتعون بالحياة الخالية من الألم والتى حرموا منها لسنوات طويلة.

ولكن الحقيقة عكس ذلك.

هؤلاء الناس الذين شفوا من الامهم المزمنة بهذه الطريقة

الخارقة ـ سوف يعانون نفسيا وبشدة.. سينهارون وستضطرب حياتهم وعلاقاتهم وكأن الألم كان بمثابة الدعامة وعامل الاستقرار في حياتهم.. فإذا زال الألم اهترت حياتهم واضطربت.

هؤلاء الناس في الأصل قوم محبطون.

- تعرضوا لفشل ذريع في حياتهم ولم يستطيعوا أن يجتازوا هذا الفشل.
- هؤلاء الناس انهـزمـوا بشكل نهـائى وفـقـدوا الأمل فى
 معركة أخرى ينتصرون فيها.
- هؤلاء الناس انفصلوا عن _ أو فقدوا _ أهم الأشخاص في حياتهم: أبا.. أما.. زوجا.. فانهارت حياتهم وأصبحت خاوية من أي معنى.
- هؤلاء الناس يعانون صبراعات من المستحيل أن يكون لها حل .. فأنطوا على أنفسهم وكبتوا صدراعاتهم وعاشوا حياتهم بقليل من الرضى.

فشل.. هزيمة .. انفصال.. فقد.. صراعات.. أى إنسان يستطيع أن يحمل على ظهره أيا من هذه الأحمال؟ أى إنسان يقبل أن يرفع فوق رأسه علم الفشل أو الهزيمة.

أى إنسان يستطيع أن يعيش وهو في حالة حزن دائم وقاتم؟

أى إنسان يستطيع أن يعيش وهو واع ومدرك لصراعاته؟

إن هذا مستحيل وفوق طاقة أي إنسان النفسية.

ولكن الجسد يستطيع.

الجسد مظلة تحيط بالنفس.. مظلة تتلقى أشعة الشمس الحارقة فتكترى بها وتمنعها عن النفس.

الحياة يمكن أن تستمر بجسد يتالم.. الحياة يمكن أن تستمر بجسد عاجز.. ولكنها لا تستمر بنفس حطمها الفشل والهزيمة وهدها الحزن وأنهكتها الصراعات.

آلام النفس تنفذ إلى الجسد.. الجسد يمتص آلام النفس.. أو هكذا يتلقى الأمر من أعلى، أن تقدم يا جسد واحمل عن نفسك آلامها.

تعذب يا جسد.. واصرخ.. وإياك أن تكف عن الإحساس بالألم والشكوى من الألم وإلا أنهار صاحبك، فانت تحفظ له توازنه.. آلامك تمنع أو تشفى تلك الدوامات العاطفية التى كادت أن تبتلعه.

الإحساس بالألم بديل الشعور بالفشل.. الشعور بالهزيمة.. بديل أحزان الفقد.. بديل الوعي بالصراعات.

الألم والتعامل مع الناس

فلنتصور رجلا فى التسعين من عمره.. بالطبع سيصيبه قدر كبير من العجز الجسدى.. ضعف فى مفاصله.. صعوبة بالغة فى المشى.. هذا الإنسان بالطبع لن يستطبع أن يقوم على خدمة نفسه.. كما أنه لن يستطبع التحرك دون الاعتماد والارتكاز على غيره.. ولأن حياته مازالت مستمرة، ولأنه لم يقرر أن ينهيها فإنه لكى يعيشها لابد أن يعتمد على غيره.. فبدون ذلك لن يتحرك من مكانه.

إذن الاعتماد على الغير أصبح جزءا من حياته، بل هو أساس حياته. أصبح أمرا طبيعيا مرتبطا باستمراره.. ونستطيع أن نقول إن ذلك أصبح أسلوب حياته.. فعلاقته بالآخرين تحددت من خلال عجزه الذي يدفعهم إلى مساعدته.

والألم كذلك يمكن أن يكون أسلوب حياة يقوم عليه اتصال الإنسان بالأخرين والتعامل معهم.

الألم الذى يسبب للإنسان عجزا كالصداع الذى يعوق عن التركيز، ويمنع الإنسان من الأداء السليم لعمله، أو آلام الظهر التى تقلل من حركة الإنسان وتقعده أغلب الوقت فى بيته، أو آلام الساق التى تعوق الانتظام فى العمل، كما تعوق الإنسان عن أداء الواجبات الاجتماعية التى تقتضى الصركة.. أو آلام البطن المستمرة دون هوادة والتى تعفى الإنسان من كثير من مسئولياته الأسرية وتقلل الضغط عليه وتحول دون المشاجرات التقليدية.

إنها آلام مستمرة مزمنة لا تهدأ ساعة واحدة.. إذن فقد ربيب حياته على أن الألم موجود كل الوقت، إذن يومه منذ بداتيه وحتى نهايته بما فيه من حركة وعلاقات وعمل، يشكل

الألم الأساس في ترتيب هذا اليوم وما يحدث فيه. أصبح الألم يحدد أسلوب حياته، بل أصبح هو أسلوب حياته.

لا يستطيع أن يتعامل مع الناس إلا من خلال عجزه أو من خلال ألمه الذي يسبب عجزه.. إن دوره في الحياة تحدد بوجود هذا العجز.. إن حاله قد أصبح مثل حال الرجل الذي بلغ التسعين من عمره والذي تحددت علاقته بالناس في خلال هذه المرحلة بعجزه.. إنه هو الذي يعتمد عليهم وليس العكس.. إذن فهو غير مسئول.. إنه هو الذي يتكيء عليهم وليس العكس .. إذن فهو لن يتحمل أية ضغوط.

الالم هنا يؤدى وظيفة التحرر من المسئولية.

والتخلص من الضغوط.

لقد أصبح معروفا بالمه كجزء من شخصيته، أو كسمة بارزة في هذه الشخصية، تماما كالذي لا يستطيع أن يخلع نظارته الطبية لضعف بصره الشديد.. هذا الإنسان لا يمكن أن نراه دون نظارته حتى أصبحت جزءا منه.

هذا الألم يخدم قلقه ومخاوفه.. وخجله.. وكل المعوقات في شخصيته التي تمنع اتصاله بالناس بشكل ندًى واستقلالي.

الألم والتعبير عن العدوان

انزل الإنسان على الأرض عاريا.. حافيا.. لا ملابس ولا حذاء ولا سلاح.. وكان عليه أن يواجه مصيره وهو أعزل إلا من عقله.. كان عليه أن يسيطر على عالمه.. لاشك أن هذا العالم كان يصمل تهديدا له في كل لحظة.. تهديدا لجسده إما بالالم: واستفزه هذا التهديد فأخرج الطاقات العدوانية الكامنة في داخله.. فهكذا خلق آدم وعدوانه صعه.. سمة هامة من سمات النفس البشرية.. ولولا هذا لانهزم آدم في أول محركة.. فإذا لم يكن العدوان جزءا من نسيجه النفسي، لجلس مستسلما ومتقبلا أي هجوم يقع عليه دون أن يستعد له ويقاومه.

ولعل آدم تعلم أن يبادىء هو بالعدوان فتلك أسلم وسيلة لمنع هجوم الآخرين.. فالدفاع حتى وإن كان قويا لا يمنع الآخرين من الهجوم عليه وتعريضه للأذى والألم أو الموت، وإنما الردع الحقيقي يأتي من خلال الهجوم.. أى أن يبادىء هو بالعدوان.. عرف آدم أنه بذلك يستطيع أن يسيطر على كل العالم من حوله.. تهديد الآخرين بالألم أو جعلهم يشعرون بالألم يحقق له السيطرة.. هكذا يكون له تأثير على الآخرين.

وتعلم منه كل أولاده من البشر هذه الحكمة:

إذا أردت أن تكون لك سيطرة على الآخرين فأجعلهم يشعرون بالألم.

وبذلك يرتبط الألم بالعدوان وبالقوة.

فالقوة تحقق لصاحبها القدرة على العدوان على الآخرين وإيذاؤهم بالألم أو بالموت.. إذن القوة تمنع الأذى وتمنح صاحبها مكانة رفيعة.

الطفل يرث العدوان فى خلاياه ثم يتعلمه ويعرف تأثيره.. فى البداية وبدون خبرة سابقة فإن أول ضحايا أسنانه الوليدة هو ثدى أمه.. وتتالم الأم صارخة وتنهره وتبعده عنها.. وهذا هو أول درس عن تأثير العدوان على الأخرين.. تأثير أن تجعلهم يتألمون.. أول ضحاياه أحبهم إلى نفسه.. أمه.. التى لا يستطيع أن يبتعد عنها.. إذن لا مانع أن نجعل أحباءنا يتالمون بسببنا مادام ذلك يحقق لنا سيطرة عليهم.

ثم يأتى دور اللعب مع أطفال آخسرين.. ويتعلم أن يتم تعزيز درس سابق كان قد تعلمه وهو أنه إذا لم يظهر قدرا من عدوانيته فإنه لن يستطيع أن يظفر باللعبة أو لن يستطيع أن يحظى بقدر أوفر من اللعب.. وبملاحظة أى مجموعة من الأطفال نجد أن هناك دائما طفلا أو أكثر يسيطرون على بقية المجموعة بالضرب أو بالتهديد بالضرب.. وقد لا يكون هناك شيء يتنازعون عليه يستحق الشجار والضرب، ولكن نجد هذا الطفل يقوم بضرب طفل آخر لفير ما سبب .. وكان ضرب الآخرين يحقق له لذة وسعادة.. الضرب هو أساس في العلاقة بين الأطفال .. أو بمعنى آخر : الألم يدخل في العلاقة بين الأطفال.. أو بمعنى آخر : الألم يدخل في

حتى الطفل الذى يقع عليه الضرب ويتألم فإنه يتعلم نفس الدرس وهو أن السسيطرة على الأخسرين تكون من خسلال إيلامهم.. وحين تتاح له الفرصة بعد ذلك ويملك القوة الكافية فإنه سوف يمارس تأثيره وسيطرته على الأخرين بنفس

الأسلوب.. إيلام الآخرين.. وربما بشكل مبالغ فيه تعويضا عن سنوات الألم التي عاناها لضعفه.

ترى لو لم تكن لنا نهايات عصبية في أجسامنا تستشعر الألم، أى لو كان البشر قد خلقوا بأجسام لا تشعر بالألم، هل كانت ستستقيم علاقة الإنسان بالإنسان؟ هل يمكن أن تنشأ علاقة دون أن يكون الألم أحد أبعادها؟

فى هذه الحياة لابد أن يتحقق لإنسان السيطرة على إنسان آخر وعلى مجموعة من الناس.

فى هذه الحياة لابد أن يتحقق لجماعة من الناس السيطرة على جماعة أخرى.

والألم أو التهديد بالألم هو إحدى الوسائل لتحقيق هذه السيطرة.

لمازوخية والسادية

تكومت على الأرض وتقوس ظهرها إلى الداخل فتلاقى كوعاها مع ركبتيها وكانها تسعد للعودة إلى الرحم.. وتطلعت إليه بعينين ملاهما التوسل والرجاء أن يستزيدها.. فانهال عليها ضربا فتفتحت روحها أكثر وأكثر وازدادت ابتهاجاء ولمعت عيناها بمتعة زاهية.. إلا أن نفسها لم تهذأ ولم تحظ عضلاتها بالارتخاء الكامل إلا بعد أن تدفقت دماء دافئة من جسدها أمتعت عينيها فأغمضتها بارتياح نهائي.

كان كل شيء يبعث على الضجر فجلس سائما كل شيء

كمن ينتظر الموت باستسلام بعد أن يئس من الشفاء لروحه السقيمة.. شعير أن كل شيء بداخله قد مات فعيلا وأصبح عاجزا عن إبراء أي حركة.. أيقظه من ذهول الموتى صراخ غريب ينبعث من خلف بابه مع طرقات هوجاء لا تنتظر إجابة.. نهض مستثاقبلا في غير حيماس يستطلع الأمير.. فرأي القط الذي تحتفظ به زوجته في عراك دام مع قطة وديعة لجارهم.. هاله وحشية القط الذي نشب أظافره في عنق القطة، وهاله أكثر استسلام القطة ومقاومتها غير الجادة والتي تحمل دعوة لمزيد من الاعتداء.. لمح في عبون القط إصراراً على مواصلة الاعتداء حيث لم يأبه لرؤياه رغم خشيته منه لعدم وجبود مودة بينهما، ومعنى هذا أن أي قبوة لن تمنعه من الاستمرار.. ومع كل ضربة يكيلها كان يصدر صورتا ذكريا أجش مخيفًا ليبعث مزيدًا من الخوف في نفس القطة، أو لعله كان يهيل لها سبابا فظيعا يتناسب مع هول ضرباته غير الرحيمة وأظافره التي جرحتها في كل موضع.. وفجأة هدأ كل شيء مثلما يتوقف بركان فجأة عن إرساله حممه.

وتكومت القطة في ركن تلعق جراحها بسرور. بينما وقف القط غير بعيد يتمطى وقد انتصب

جسده في قوة زاهية ولمعت عيناه بالنشوى..

أغلق الباب وانسحب إلى مجلسه ولكن بعد أن أصابته حمم البركان الذى ثار فجأة فالتهب به صدره وأضرم النار فى كل جسده.. وتمثلت له زوجته أمام عينيه برأس إنسان وجسد

قطة.. وشعر أن جسده قد نبت فيه فجأة شعر قط وحشى.. أصدر صوتا غريبا فتطلعت إليه زوجته بابتسامة ذات معنى فوصل إليها بقفزة واحدة وأمسك بشعرها بعنف وجذب رأسها إلي الأرض وانهال على وجهها ضربا فصرخت متألمة فزاده صراخها عنفا وحرك في داخله سرورا ونشاطا، وظلبت منه الرحمة فغرس أظافره في لحمها فتدفقت دماؤها حارة امتعت عينيه فكف عن اعتدائه وأغمض عينيه في ارتياح نهائي.

...

هى مازوخية.. وهو سادى.

وكل أنثى مازوخية.. وكل ذكر سادى.. أو كل أنثى لديها قدر من المازوخية وكل ذكر له قدر من السادية.

والمازوخية بمعناها وشكلها المرضى هى استعذاب الألم.. الألم الجسدى.. وتستعمل مجازا في حالة الاستعذاب والاستمتاع بالألم النفسي.

ويكون هناك سعى نحو الألم.. والاستزاده منه.. وحث الطرف الآخر ليزيد من قسوته ليحقق أقصى درجات الألم.. وفي بعض الحالات لا تتحقق النشوى الكاملة إلا عند رؤية الدماء سائلة.. وقد يصاحب ذلك نشوى جنسية.. وقد لا تتحقق النشوى الجنسية على الاطلاق إلا بعد معاناة ألم شديد.

وكل مازوخية تحتاج إلى سادى.. فلا يمكن لإنسان سوى

أن يطاوع المازوخية ويضربها بهذه القسوة.. أى مادامت المازوخية قد خلقت، فإن السادى قد خلق معها أيضا.

والسادى لا تشفى روحه ولا يشعر بالسعادة إلا إذا قام هو بتعنيب الطرف الآخر وإيلامه.. ولابد أن يرى تأثير الألم في عينيه وعلى جسده، لابد أن تصدر عنه آهات الألم.. وقد لا يهدأ إلا حين يرى الدماء تسيل منه وقد يصاحب ذلك نشوى جنسية.. وقد لا تتحقق النشوى الجنسية على الإطلاق إلا بعد إصابة الطرف الآخر بالم شديد.

هذه صور مرضية ترجع السباب نفسية دفينة فى اللاشعور مرتبطة بمراحل النمو النفسى الجنسي.. خبرات صادمة تعرض لها الطفل وتركت تشويها فى بنائه النفسى ربطت الألم بالنشوى.. نشوى الجسد ونشوى النفس أيضا أو النشوى النفسجسدية.

السادى يعانى خوفا يدفعه بعدوانه، بقسوته وعنف يؤكد لنفسه أنه قادر على إلحاق الأذى بالآخرين وبذلك لا يستطيع أحد أن يعتدى عليه.

والمازوخية تستعذب العذاب لأنها تشعر أنها تستحقه.. تشعر بالخطيئة في أعماقها، الخطيئة التي لن يمسحها إلا أذى جسدى شديد يقع عليها.

إذن الألم دواء لهذه الحالات.. دواء يحتاجونه لنفوسهم السقيمة المحملة بالخوف والذنب.

الألم والحب

الناس فی حیاتی هم حیاتی..
هم عینای وقلبی ویدای ورثتای وکبدی..
کیف اکرن بدونهم؟ ولماذا اعیش؟
کیف اکرن بدون عینی وقلبی ویدی ورثتی وکبدی.
وهل یعیش إنسان بدون دماء تجری فی عروقه.
وهل یعیش إنسان بدون اکسجین ینقی دماءه.
وهل یعیش إنسان بدون قلب یدفع الدماء إلی خلایاه.

...

كتب لها:

لا أدرى هل يشعر كل حبيب نحو حبيبته بمثلما أشعر أنا نحوك؟ ولا أدرى هل ما أشعر به هو ما يسمونه الحب..؟ لقد سألت نفسى ماذا سألت نفسى ماذا أعنى أنا حين أقول لك: أنا أحبك؟

أريد أن أقول لك ما أشعر به نحوك.. إنه إحساس مادى غريب يملأنى وأنا مقتنع به تماما لأنى أشعر به منالما أشعر بأى جزء من جسدى.. جزء ملتمم به.. التحاما عضويا منالما تتصل يداى بجسدى ومنالما تتثبت عيناى فى وجهى ومنالما يقع قلبى داخل صدرى وتخرج منه وتصل إليه شرايين وأوردة تنتشر فى كل ذرة من جسدى.

لا أدرى كيف أجعلك تتصورين الموقف بشكل أوضح ؟

اننى لا أريد أن أقبول أنك يداى أو عيناى أو قلبى، وإنما أريد أن أقبول إنك كأى جزء من جسدى يتصل عن طريق الخلايا والشرايين والأعصاب ببقية الجسد.. فأنت جزء منى.. أشعر بك مثلما أشعر بأى جزء من جسمى.. فإذا ابتعدت عنى ــ لا قدر الله ـ فكأنما فقدت جزءا من جسمى.

مكذا أنت بالنسبة لي.. فهل هذا هو الحب..؟

...

قالت له:

حين تتنفس أشعر بالهواء يتحرك داخل صدرى أنا.. وحين تلمس يدك شيئا أشعر بملمس هذا الشيء على جلدى.. وحين يتألم جزء منك، يشتعل نفس الجزء منى ألما.

عجیب إحساسی هذا.. عجیب أن یکون حبی تواصلا جسدیا بینی وبینك.. وحدة جسدیة احتوت علی جسدین، اتحدت اعصابهما ودماؤهما.

. . .

هناك أشخاص فى حياتك ترتبط بهم مثلما ترتبط باعضاء جسدك.. فهم عيناك ويداك وقلبك ورثتاك.

أنت ترى بهم وتسمع بهم وتتنفس بهم.

إذا فقدت أحدهم فكأنما فقدت جزءا من جسدك.. ولا أستطيع أن أحدد من هم هؤلاء الأشخاص.. فكل إنسان

منا له أشخاصه المهمون في حياته الذين ترى أهميتهم ودرجة ارتباطتهم إليس مستوى أعضاء الجسم التي نرتبط بها.. إنهم الأحباء الأصدقاء، أو الأصدقاء الأحباء.

إنه شكل من أشكال الترحد التي لا غنى للإنسان عنها في رحلة حياته .. وإلا مات الإنسان.

ما علاقة هذا الكلام بموضوعنا عن الألم..؟

أثبتت التجارب والخبرات الأكلينيكية ما يلى:

حينما يموت إنسان عزيز فإن الإنسان يعاني ألما في جسمه.. في جزء من جسمه.. وإذا كان هذا العزيز قد مات بفعل مرض أصاب جزءل معينا من جسمه فإن الإنسان يعاني من آلام في نفس هذا الجزء.

حین یخذلك صدیق، أو یخیب ظنك عزیز، أو یخونك حبیب، فإن الما ینفجر فی جزء من جسمك وقد تتمتم بلا وعی قائلا:

لو أنهم بتروا هذا الجزء وأراحوني من هذه الآلام القاسية.

حين تفترق عن صديقك أو عزيزتك أو حبيبك، فإن الألم يضرب في جزء من جسمك يمنعك من الصركة أو يمنعك من النوم.

حين يكرهك إنسان أو حين تكره إنسانا كان في يوم ما صديقا أو عزيزا، أو حتى قريبا بحكم جيرة أو عمل، فإن امتعاضك يمتصه أحد أعضاء جسمك ويصرخ بالألم وبذلك يجعلك تتخفى من الكراهية ، أو يجعل الكراهية تتخفى منك... فما أكره أن تكره، وما أكره أن تشعر بكراهية إنسان لك.. آلام جسدك هي السد الذي يحميك من أن تواجه الكراهية وجها لوجه.

والعداوة حين تحتل القلب تضرم النار فيه.. النار التي تريد أن تنطلق لتحرق كل شيء حولها.. عداوة تلح في أن تترجم إلى عدوان يحطم ويدمر.. وحين تفشل في أن تسيطر على عداوتك وأن تكبح جماح عدوانك نحو إنسان يهمك، فإن الألم يدب في جزء من جسدك وكأن عدوانك قد توجه إلى جسدك بدلا من أن يذهب إلى جسسد الإنسان الذي تحمل له للعداوة..هذا الألم في جسدك يرحمك من أن تواجه نفسك بعداوتها وعدوانها.. ألمك يحجب عنك مواجهة مشاعر السلبية.. هذه المواجهة التي إن حدثت تطبح بنفسك وتمزقها أشلاء، وربما سقطت في دائرة المرض العقلي، فأفظع شيء أن يواجه الإنسان نفسه المشحونة بالعداوة والعداون.

الإنسان يرتبط ببعض الناس فى حياته مثل ارتباطه ببعض أعضاء جسده.. والألم بديل للحالة الوجدانية التى تكون مصاحبة لأى اضطراب فى علاقة الإنسان بأحد هؤلاء الناس.. ولهذا فإن بعض الناس يمكن أن يطلق عليهم أنهم مستهدفون للألم.. هؤلاء يحتاجون للألم ليمنعوا أو يشفوا دوامات وجدانية يتعرضون لها وهم بطبعهم أميل للحزن والتشاؤم والإحساس السريع بالياس.

وبذلك يصبح الألم دواء وعلاجاً وشفاء ورحمة لجراح النفس حين تخدشها أظافر من نحب أو من نهتم بهم، وخاصة إذا كانت هذه الأظافر مختفية وراء قفازات حريرية.

معنى الألم.. هو الألم ذاته

والخلاصة..

أن لكل الم معنى ومفزى.. ولا شيء فى حياة الإنسان بدون معنى، إلا إذا كانت حياته كلها بلا معنى،

والمعنى يختلف من إنسان لآخر.. فالمعنى مرتبط بالحالة العقلية للإنسان.. مرتبط بشخصيته.. طفولته.. ثقافته.. عقيدته.. فلسفته في الحياة.. أسلوب حياة.. مشاعره تجاه الآخرين وعلاقته بهم.. احتياجاته المادية والنفسية.. وآلاف الاشياء التي نعرفها والتي لا نعرفها ترتبط بالالم وتعطى له (معناه.)

والشيء الذي يعطى للألم معناه هو الذي يحدد نوع الألم وشدته ومكانه، ويحدد قدر الإحساس به والمعاناة منه ويصبح بذلك معنى الألم هو الألم ذاته.. ويتضاءل بذلك دور النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس.. يتضاءل بذلك دور المؤثر الخارجي الذي يتعرض له الجسم ونعتبره سببا للألم.

معنى الألم، هو الألم ذاته.

والمعني فكرة ذات مضمون وجدانى أو هو حالة وجدانية.. متضمنة فكرة.. أى هو وليد أفكار الإنسان وحالته الوجدانية في لحظة معينة لمؤثر نفسى.. وهذا المؤثر النفسى أدى إلى خلل في التوازن.. أفسزع الإنسان، أضافه.. أصرنه.. وتره.. زلزله.. هزمه.. حقره أو جعله يحتقر ذاته.. أثقله بمشاعر الذنب.. ولابد من حفظ التوازن، وإلا انهار الإنسان ومرض..

وإعادة التوازن تكون من خلال إيجاد بديل مقبول.. بديل عن الهزيمة أو الفشل أو الحزن أو القلق.. أو الإحساس بالدونية أو الإحساس بالذنب، بديل يجسد نفس هذه المشاعر السلبية.. ولكن في صورة مختلفة، ويحجبها عن دائرة الوعى فلا يراها الإنسان أو حتى يدرى بها.. وأنسب الصدور هو الألم.. فهوعقاب.. وهو تطهير للذنوب.. وهو تكفير عن الخطيئة وهو بديل الحزن، وهو أيضا نداء لمن يهمهم الأمر.

ثم تبقى مشكلة اختيار المكان .. وياحبذا لو كان أيضا ذا مغزى.. أو لابد أن يكون ذا مغزى.

والرأس هو أهم مكان في جسم الإنسان.. ولذا كان محط الكثير من الآلام.

– أو هو مكان قديم عاش خبرة الألم فى ظروف مماثلة للظروف الحالية التى احتجنا فيها للألم.

وحين يصدر الإنسان «الآه» معبرا عن مدى قسوة آلامه، في في نصدر الإنسان «الآه» على الإطلاق بما يحس به في جسمه، ولكن هذه الآه ستكون تعبيرا صادقا عن المعنى المختزن في داخله.. معنى الآلم الذي تسبب في الآلم.

وحين يظل الألم سنوات طويلة يصبح الأمر هنا متعلقا بشخصية معينة لا بظروف معينة.. شخصية أصبح الألم جزءا من حياتها، أى أصبح هو معنى حياتها.

ولذلك فخلاصة الخلاصة التي تحمل أكبر المعاني هي معنى الألم هو الألم ذاته.





هستا هسو ألم الاكتناب !



مريض الاكتثاب يصف آلامه

مريضي

هو أستاذي.

وهو أستاذ صادق ومخلص. علمه هو معاناته.. وكل كلمة تصدر عنه لها معني..

والطبيب الذى يريد أن يعرف أكثر عليه أن يسمع مريضه باذنيه وبقلبه أيضا، فالمريض حين تحكى عن أعراضه فهو يصف الإحساس العضوى دون أن يدرى ، وبطريقة غير مباشرة حالته النفسية.. فالمرض العضوى يكسر نفس المريض : فهو يتألم أو يحس ضعفا أو أنه أصبح عاجزا.. أى أنه أصبح مختلفا عن بقية الناس ومختلفا عن ذى قبل.. فالصحة نعمة.. والصحة تاج.. والمعنى أن من يملك صحته فهو ملك.. والملك قوة وغنى.. والمرض ضعف وفقر.. فهو إذن الضعيف الفقير.

ولهذا فأى مرض عضوى يصاحبه ألم نفسى.. والصالة العضوية نشخصها بأصابعنا أو بالسماعة أو بالاختبارات المعملية.. أما الحالة النفسية فنشخصها بأحاسيسنا التى يجب أن تتلاقى مع أحاسيس المريض وانفعالاته وتعبيرات وجهه ونظرات عينيه ونبرات صوته.

وأسوا الأمراض العضوية تلك التى تحدث ألما.. والألم يرهق الجسد ويرهق النفس أيضا.. وحين يبكى الإنسان ألما فإنه يبكى لعذاب جسمه وعذاب نفسه.

والاكتثاب هو أكثر الأعراض النفسية التي تصاحب الأمراض العضوية.. ومريض الألم هو أكثر الناس اكتئابا.. وخاصة إذا كان مزمنا.. أي الألم الذي فشل الطب في ايقافه أو تضفيفه.. والاكتئاب يؤدي إلى مزيد من الألم.. ويذلك يتضاعف الألم ويصبح الإنسان محاصرا بالألم والاكتئاب.. الألم يؤدي إلى اكتئاب.. والاكتئاب يؤدي إلى ألم.

ولا يستطيع الطبيب أن يعالج الألم دون أن يهتم بالجانب النفسى الناشىء عن الألم، أو الذى أدى إلى حدوث الألم.

وعلى الطبيب أن يعرف نقطة البداية في الدائرة : الألم ثم الاكتئاب.. أم الاكتئاب ثم الألم.

قال لى أحد أساتذتي وهو مريض بالاكتئاب:

اشعر أن الاكتبئاب يسبح مع الدم في عروقي.. وأن دمي أصبح مشبعا بالتعاسة.. ولذا فإن كل خلية في جسدي تأخذ

حظها من الاكتئاب مع الدم الواصل إليها.. أننى أشعر أن خلايا جسمى مكتبة.. فحين يزداد حزنى وأشعر إننى هبطت إلى القاع، فإن نارا تنشب فى كل جسمى.. أشعر فعلا بلسع النار وكان ملابسى هى ذاتها النار، وأجرى كالمجنون متصورا أن الماء قد يطفىء لهيب جسدى.. أشعر فعلا أننى أكاد أفقد عقلى من هول اللسع.

قال لى أحد اساتذتى وهو مريض بالم العصب الخامس:

فجاة يضرب الم فظيع في نصف وجهى.. افظع الم يمكن ان يشعر به إنسان.. يشمل اسناني وعيني وعضلات الوجه.. لا أبالغ إذا قلت إنني اشعر أن سلكا كهربائيا عاريا غرسوه في لحم وجهي.. يستمر الإحساس بالكهرباء المؤلمة أو الآلم المكهرب لمدة ثوان ثم يختفي.. والمفروض أن اشعر بالراحة بعد زوال الألم ولكن معاناتي تبدأ بعد زوال الم وجهي.. اشعر أن أحمالا شقيلة شدت قلبي إلى الأرض وطحنته.. ويضيق صدري بحالة من الزهق فاكره نفسي وأتمني الموت.. وإذا كان ألم وجهي يستمر ثواني، فإن اكتتابي الذي يعقبه يستمر ساعات.. فإذا كان ألم الوجه يداهمني ثلاث أو أربع مرات يوميا.. فهذا معناه أنني أعيش حالة اكتـتاب متراصلة..

لا ألم بدون اكتئاب.. ولا اكتئاب بدون ألم، وإذا كان من السبهل أن نتصور أن الآلام - خاصة المزمنة - يصاحبها اكتئاب.. فكيف يكون الاكتئاب مصحوبا بألم..؟

الاكتئاب المقنع والألم

الاحصائيات العالمية تؤكد أن ١٠ _ ٢٠ ٪ من المرضى المترددين على الأطباء يعانون من الاكتئاب.. وأن نصف هؤلاء المكتئبين يشكون من الآلام.. أى أن المريض لا يشكو من اكتئابه ولكنه يشكو من آلامه.. أى أن الاكتئاب قد ارتدى قناعا مصنوعا من الآلام.. فظهرت الآلام على السطح واختفى وراءها الاكتئاب.

ويعرف هذا النوع من الاكتثاب في كتب الطب النفسي باسم «الاكتثاب الباسم» باسم «الاكتثاب الباسم» فالمريض يبتسم رغم أنه يعاني من مرض الاكتثاب.. اذن هو اكتثاب بدون اكتثاب.. أي أن المريض يعاني مرض الاكتثاب، ولكنه لا يشكو من الإحساس بالاكتثاب.. أي أنه مكتئب.. والمعاناة تكون في صورة عضوية بالرغم من عدم وجود أي مرض عضوي.

الأعراض عبادة ما تكون غيامضة وغير متحددة.. فيشكو المريض من الضعف العام والأعياء وسرعة الاجهاد.. قد يشكو من دوخة يصعب عليه وصفيها أو عدم اتزان والإحساس بأنه سيقع، ولكنه لا يقع، أو دوار.. إنها أعراض يجار الطبيب في فهيمها وتحليلها وارجاعها إلى مصدر في التجسم.. وبالطبع تجرى كل الفحوصيات التي تثبت سيلامة الجسيد تماما.. وبالرغم من أن الطبيب في هذه المرحلة يستبعد وجود مرض عضوى.. إلا أن المريض يجد أن هذا فشل من جانب الطبيب

أو خطأ فى الفحوضات، ويلجأ إلى طبيب آخر.. وقد يعجز الطبيب ذاته عن فهم منشأ أعراض المريض ويعتقد فى وجود سبب عضوى، ولكنه غير معروف لديه حتى هذه اللحظة.

وقد تكون أعراض لمريض أكثر تحديدا في صورة اضطرابات مرتبطة بأحد أجهزة الجسم كالجهاز الهضمي أو التنفسي، و القلب أو البولي أو التناسلي.. النخ.. وتكون الشكوى الرئيسية أملا منبعثا من مكان أحد هذه الأجهزة.. كألم في البطن مشيرا إلى المعدة أو الأمعاء أو في الجنب مشيرا إلى الكلي أو في الصدر أو القلب أو المثانة أو الظهر، وخاصة من أسغل، أو في الرأس والرقبة أو الساقين أو الذراعين.. أو الوجه أو المفاصل.. أي مكان في الجسم يئن منه المريض الما.

هل لديك شكوى أخرى ؟

- لا.. لا يزعجني غير هذا الألم.

هل يختفي احيانا؟

 هو موجود بصفة مستمرة ولكنه يشتد في بعض الأحيان ويصبح غير محتمل.

هل تجدى معه مسكنات الآلام؟

- أبتلع كميات هائلة ومن كل الأصناف التي يعرف عنها أنها تقتل الألم حتى أحصل على قليل من الراحة.. والحقن المسكنة أكثر فاعلية.. ولكن لا شيء يريح حقيقة غير ابتلاع أقراص منومة، وأدفن جسدى في فراش لأنام أو لأموت.

في أي أوقات اليوم يشتد الألم ؟

- أنه أسوأ صباحا.. أصحو من نومى على الألم.. أصحو وكل العالم نائم.. في الفجر أو بعد الفجر قليلا.. تصور أن تصحو على ألم.. تخف حدته نسبيا في آخر اليوم.

منذ متى تعانين من هذا الألم ؟

ثلاث سنوات متواصلة لا أتذكر أنه تركنى يوما بالكامل.

إلى أى مدى أثر على حياتك ؟

 ترکت عملی.. أهملت بیتی وأولادی.. تحمل زوجی فوق طاقاته وأثر ذلك على عمله هو.

ماذا كان رأى الأطباء الذين زرتهم ؟

- تضاربت الآراء.. وتباينت التشخيصات ما بين خلوى من أي مرض عضوى، إلى إتهامي بالاصابة بأسوأ الأمراض.

وماذا كانت نتائج صور الأشعة والتحليلات المعملية ؟

- لا شيء يجزم بوجود مرض معين.

هل تصدقین انك لا تعانین من ای مرض عضوی ؟

- الآن وبعد عذاب ثلاث سنوات لا يهمنى إذا كانت آلامى لاسباب عضوية أو لا سباب شيطانية.. كل ما يهمنى هو أن تتركنى هذه الآلام بعض الوقت لاعود وأحس بطعم الحياة.. ولارحة من حولى الذين تعذبوا بآلامى.

هل راودتك فكرة الخلاص من الحياة ؟

- لا.. فأنا مؤمنة بالله.

هل تعتقبين أن هذه الحياة تستحق أن نحياها ؟

- بدون شك وخاصة إذا كانت خالية من الآلام التي أعانيها.

هل تشعرين بالحزن دون أن يكون هناك سبب ذلك ؟

- لا شيء يحزنني غير آلامي.

هل تفقدين صبرك أحيانا وتشعرين بالياس، وأنه لا أمل في الشفاء ؟

الأمل في الشفاء موجود.. ولكن معنوياتي هابطة.. أقاوم
 هذا الهبوط ولكنني أشعر أنه ينتصر على في معظم الأوقات.

هل انت مكتئبة ؟

- أنا تعيسة بآلامي.

الآلام استمرت ثلاث سنوات.

في الرقبة والكف والذراع اليمني.

اضطراب في النوم.. مسكنات.. منومات.. فقدت عملها.. عانى زوجها وأطفالها.. الأبحاث سلبية.. أي لا يوجد مرض عضوى.. الأطباء وقفوا عاجزين عن معرفة السبب.. هل هو حالة حسية.. ؟ أي مجرد إحساس يمر في المسارات العصبية ويدرك في مراكز الإحساس العليا.

هذه السيدة تتألم لأنها مصابة باضطراب وجدانى.. الإصابة فى الوجدان، وليست فى الجسم والأعصاب الحسية.. والاضطراب الوجدانى اسمه الاكتئاب.. والاكتئاب اسم لمرض.. مرض له أسباب وله أعراض.. والاسباب كيميائية.. نقص فى السيروتونين أو الدوبامين أو النور ادرينالين فى المخ.. يختفى الاكتئاب بالعقاقير التى ترفع نسبة هذه المواد إلى معدلاتها الطبيعية.. أو يختفى بالجلسات الكهربائية.

ومن أهم أعراض مرض الاكتئاب الشعور بالحزن والكآبة واليأس وفقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بأى شيء مهما كان مثيرا.. يضطرب النوم.. يستيقظ في آخر الليل بحزن فظيع.. يتحسن نسبيا في نهاية اليوم.. أي أن الاكتئاب أسوأ صباحا.. يكره نفسه.. يشعر أنه آثم مخطىء وأنه يستحق العقاب بالمرض.. يشعر أنه قليل القيمة فقير في قدراته وإمكانيته، وأنه لا يستحق ما وصل إليه من مكانة.. الحياة سوداء.. الحياة لا معنى لها.. الحياة لا تستحق أن نحاياها.. وهنا تراوده أفكار الخلاص.. الخلاص الاختياري من الحياة.

هذه هى الأعراض النفسية للاكتئاب.. ولكن هناك نوعية أخرى من الأعراض تسمى الأعراض الفسيولوجية : فقدان الشهية للطعام.. فقدان الوزن.. فقدان الرغبة الجنسية.. اضطرابات الدورة الشهرية.. وأيضا آلام.. آلام في أي مكان في الجسم.. ألم غير محدد أو محدود وقاطع.. ألم لا يستطيع أن يصفه أو أن يشير إلى موضوعه.. أو ألم يستطيع أن يشير

إلى مكانه بطرف أصبعه أو أن يشير إلى موضوعه.. أو ألم يستطيع أن يشير إلى مكانه بطرف أصبعه ويصفه بدقة.. فالألم أحد الأعراض المعروفة في مرض الاكتئاب. ولا توجد مشكلة في معرفة أن هذا الألم نتيجة لهذا الاكتئاب ما دامت هناك أعراض أخرى وقوية للأكتئاب.

ولكن المشكلة حينما يأتى الألم كعرض وحيد وواحد للاكتئاب دون وجود أعراض الحزن والكآبة.. ودون وجود أعراض فسيولوجية أخرى.. المشكلة حين يلبس الاكتئاب بكل أهواله قناع الألم.. المشكلة حين يتركز الاكتئاب بكل أهواله في مكان معين من الجسم الضعيف للإنسان فيصرخ بالآلام.. وبذلك يستحيل التشخيص في البداية.. فليس من السهل على طبيب ـ تمرس لكى يشخص أمراض الجسد ـ أن يشخص اكتئابا لوجود الألم فقط، بل هو لا يجرؤ على ذلك ، كما لا يجرؤ أن يقول للمريض إن الألم معناه أنك مصصاب بالاكتئاب وأنت جسدك سليم.

فهى إذن مشكلة ذات أبعاد متعددة.. مشكلة الطبيب.

ومشكلة المريض.

ومشكلة المجتمع.

فالمريض يذهب إلى طبيب باطنى تخصص فى الأمراض العضوية.. والمحريض لا يشكو إلا من ألم.. له مائه سبب.. والسبب الذى يصمل رقم مائة هو الاكتئاب أو أى حالة نفسية.. اذن هناك ٩٩ سببا عضويا يجب استبعادها خاصة أن

المريض لا يعانى من أى أعراض اكتثابية.. والطبيب نفسه غير متمرس فى اكتشاف الأعراض النفسية الواضحة والبسيطة على حد سواء.

أِذَن لابد من رحلة الأسحاث : الأشعبة العادية وبالألوان وبالكرمبيوتر والفحوصات المعملية.

وفى منتصف الطريق بياس المحريض من طبيبه أو يمله أو يكتشف حيرته أو يشك فى كفاءته أو حتى يكرهه.. فيتركه إلى آخر وإلى ثالث ورابع.. وكل طبيب يبدأ من جديد لشكه فى أن زملاءه الذين سبقوه ربما قد أخطأوا أو تهاونوا.. حتى يأتى الدور على طبيب استطاع وبمساعدة الأطباء الذين سبقوه أن يستبعد الـ ٩٩ سببا.. ولم يبق إلا أن يضبر المحريض بالاكتشاف الهام وهو أن هذه الآلام سببها الاكتئاب وأن عليه أن يتجه إلى العيادة النفسية.

وهنا تبدأ المشكلة مع المريض.. إلى أى مدى سيقتنع ويوافق على هذا الرأى.. وهو معه حق ومعذور.. فهو لا يعانى من أى متاعب نفسية.. هو فقط يعانى من الألم.. وإذا كان هناك اكتثاب فهو بسبب الألم.. وفي أحيان، ليست قليلة، يرفض الذهاب للعيادة النفسية.. ويساعده في موقفه هذا المجتمع.. أى الأسرة والأصدقاء.. فهم يقبلونه بآلامه ويتعاطفون مع معاناته ويعانون معه ولكنهم لا يقبلونه مكتئبا.. فلغة الجسد مقبولة ومعترف بها.. ومن حق أى إنسان أن يعانى بجسده.. ولكن لغة النفس مرفوضة وغير مفهومة،

وكانه ليس من حقه أن يمرض نفسيا وأن يقول إنه مكتئب.. ولعل هذا أحد الأسباب في ظهور الاكتثاب المقنع.. اكتئاب يتوارى خلف جسده يعبر عنه المريض.

ولماذا .. هذا الموقف من المجتمع ؟

- ربما لأن الناس خبروا الألم الجسدى وعرفوه ومن السهل عليهم أن يعيشوا مع مريض يتالم بجسده وبذلك يجبرون مريض النفس أن يعبر بجسده.
- ربما لأن مريض النفس يشير في من حوله الإحساس بالذنب وأنهم مستولون عن معاناته النفسية.. أما أمراض الجسد فلها أسبابها العضوية.

ولذلك فرحلة مريض الاكتشاب المقنع رحلة طويلة وشاقة.. رحلة مجهولة النهاية.. قد تستمر شهورا أو سنين.. ولا شيء غير الألم.

تشخيص الاكتئاب المقنع

الأمر بهذه الصورة هو ظلم بين وقع بمريض الاكتشاب المقنع.. فهو يعانى من مرض معروف أسبابه والشفاء منه سهل.. ولكن.. أعراض المرض تتضفى فيصعب تشخيصه ويظل المريض يعانى دون أن يعرف سببا لمعاناته.

حقيقة أن التشخيص صعب، ولكنه ليس مستحيلا.. إنه يحتاج إلى عين فاحصة مدققة وإحساس ذكى واع يستطيع أن ينفذ إلى أعماق المريض ويلامسها ويحسها ويشتم منها رائحة الاكتئاب.

تشخيص الاكتئاب المقنع يحتاج إلى غواص يجيد فن الغوص فى الاعماق وليس صائد أسماك بسيط يمتطى مركبا شراعيا ويفرد شباكه منتظرا أن يقفز السمك داخلها دون أن يبذل فو أى جهد.

ومن يجلس فى المركب الشراعى لا يرى إلا سطح الماء الأزرق الهادى ولا يشعر بمداعبات الماء لمركبه الذى يستجيب متهاديا أثناء حركته البطيئة.. أما من يغوص فى الأعماق فهو يمرق كالسيف تقوده عيونه الحادة التى تبحث عن شىء معين.. أى أن هناك هدفا.. وتلك العيون الحادة المدربة والمهيأة ترى بسهولة الشىء الذى ذهبت لتبحث عنه.

هذا معناه أن الطبيب يجب أن يكون واعيا من البداية لهدفة.. وأن يتحرك بشكل ايجابى ليبحث عن الاكتئاب في مريض الألم المزمن.. ولن يعدم أعراضا، ولو بسيطة، تؤكد له التشخيص مثل:

- الآلام التي تزداد أكثر صباحا وتقل نسبيا مساء.
- ملامح الوجه التى ليس بالضرورة أن تعكش حزنا ولكن
 يكفى أنها لا تعكس أى سعادة.
- الصوت الخالى من أى حماس والذى يمضى على وتيرة واحدة.
- العيون التى ليس بالضرورة أن تكون ذابلة أو منطفئة أو
 حزينة ولكن يكفى أنها لا تلمع بأى معنى.

- حركة الجسم أشناء المشى أو الكلام أو العمل التى ليس بالضرورة أن تكون مثقلة بالهموم ويطيئة بفعل التعاسة ولكن يكفى أنها غير نشطة.
- محتوى حديثه الذي ليس بالضرورة أن يكون متشائما وسوداويا ولكن يكفي أنه خال من الروح المتفائلة.
- قد يبتسم ولكن الملاحظة الدقيقة سوف تكتشف أن
 ابتسامته تجهض بسرعة وبشكل مفاجىء.
- قد يقهقه ولكن الأذن المدربة والحساسة سوف تكتشف أن صوت ضحكته يبدأ من عند العنجرة وليس من أسفل من عند منطقة القلب.. وباللغة البسيطة يقولون عنها أنها ضحكة بلا روح.
- ومن يفتح عينيه وأذنيه أكثر يكشتف أنه أمام ممثل.. ممثل يبتسم ويضحك ويتحرك ولكن بدون مشاعر حقيقية تحركه من الداخل.
- عواطفه تجاه المحيطين قد يطرأ عليها تغيير لا يكتشفه هو نفسه إلا حين توجه له سؤالا بهذا المعنى وتصر على المصول على إجابة دقيقة.. فيفكر.. ثم يقول: فعلا مشاعرى نحو.. كذا.. اصابها بعض الفتور.. وسرعان ما يتدارك نفسه ويقول: ولكن هذا أمر طبيعي وعادى.
- إذا كان أنيقا ولامعا دائما فإن مستواه ينخفض درجة أو درجتين.. وقد يفسر ذلك بسبب الالم.

 وإذا كان مهتما بسياسة أو بفن أو برياضة.. فإن اهتماماته لا تتوقف ولكن درجة حرارتها تنخفض درجة أو درجتين.

- الوظائف البيولوجية التى تمثل بعض الرغبات أو الغرائز الأولية كالطعام والجنس لا يطرأ عليها تغيرات عكسية ولكنها تتأثر كميا بشكل طفيف.. وإذا أصابها تغيير كبير فإنه يفسر ذلك بالألم الذي يمنعه من الاستمتاع بأى من ملذات الحياة.

وأى أعراض أخرى تظهر فإنه يرجعها للألم.. ولكنه أبدا
 لا يرجعها إلى الأكتئاب.

هؤلاء المرضى يقبلون العلاج النفسى فى النهاية لانه لم يعد امامهم طريق آخر.. إنها المحطة الأخيرة.. وقبلها مباشرة فإنهم فى الغالب كانوا قد انتهوا من زيارة الصالحين والقساوسة والعرافين دون فائدة، ترجى.. ولهذا فإنهم يقبلون على مضض وبنصف اقتناع فكرة العلاج النفسى.

والعلاج عن طريق مضادات الاكتشاب التي تعيد التوازن للهرمونات العصبية في خلال شهر من تعاطيها.. وإذا شفى الاكتاب زالت الآلام وإذا عاد مرة آخرى عادت الآلام.

ومضادات الاكتئاب ذاتها تعالج الألم.

كيف.؟

المسارات الهابطة المتضمنة للشعبور بالألم هي «سيروتونييرجية» وبعض أنواع الاكتثاب تحدث بسبب نقص

هذا «السيروتونين» فهل حينما ينقص السيروتونين يحدث الاكتئاب ويحدث معه الألم.. ولذلك فإن مضادات الكتئاب حين ترفع نسبة السيروتونين، فإن ذلك في حد ذاته كفيل بإزالة الألم بالاضافة إلى انتعاش الحالة المزاجية فيسقط نهائيا قناع الألم.

ولذلك فإنه عند هذه المرحلة يهمنا التأكيد على العلاقة بين انخفاض «السيروتونين» والشعور بالألم وحدوث الاكتئاب... ويهمنا أيضا التأكيد على دور مضادات الاكتئاب وخاصة المركبات الحلقية والثلاثية والرباعية مثل «التوافوانيل»، «التربتيزول» و «اللود يوميل» و «الانفرانيل» في علاج الألم.. أي كمسكنات للألم بالإضافة إلى دورها كمضادات للأكتئاب... هي مضادة للتقلصات التي تصيب الأحشاء وفي النهاية فإنها مهدئة.

وتلخيصا فإن لمضادات الاكتئاب أربع وظائف: _

- (1) مسكنة للألم.
- (ب) مضادة للتقلصات.
 - (جـ) مهدئة.
- (د) مضادة للاكتئاب.

وإذا فسلت مضادات الأكتئاب فإننا نلجاً إلى العلاج بالكهرباء .. وهو علاج فعال وليس له أى أضرار أو مضاعفات.. ومرضى الاكتئاب يفضلون العلاج بالكهرباء عن

العلاج بالعقاقير لأنها أضمن وأسرع.

وأشهر الآلام المصاحبة للاكتشاب آلام الحوض عند المرأة وازدياد آلام الدورة الشهرية قبلها بأسبوع أو أثناءها.. والتشخيص الخاطىء قد ينتج عنه استئصال الرحم بالجراحة أو استئصال الزائدة الدودية أو أي جزء قابل للإزالة ويشك أنه وراء هذه الآلام.

ووصف الالم عادة ما يكون غامضا.. ولكن أشهر وصف لألم الاكتئاب هو أنه كالسكين أو الحريق.

وآلام الوجه أكثر انتشارا في النساء اللائي يصبن باكتئاب سن الياس. وهي من أقسى وأشد الآلام التي لا يعرف الطب لها سببا عضويا.. والاقتناع الآن أنها تحدث في حالات الاكتئاب كأحد الأعراض أو كعرض وحيد في حالات الاكتئاب المقنع.

ولكن الألم في مرض الاكتئاب يأتي في أي شكل.. وفي أي مكان.. ويظل شهدورا أو سنين.. يظهر الألم على السطح ويسقط الاكتئاب في قاع البحر ويحتاج حينئذ إلى غواص مدرب على البحث عن الكنوز المفقودة.

الألم النفسي والاكتئاب

وإذا كان الاكتئاب يسبب الاما جسدية فإنه يسبب الاما من نوع آخر غير محددة المكان _ من الصعب وصفها _ تعرف بالآلام النفسية.. ومعلوماتنا الطبية عن هذه النوعية من الآلام

مصدرها المريض.. أى أن العلوم الطبية لم تتمكن من تتبع مسار الألم النفسى مثلما تتبعت مسار الألم الجسدى، فعرفنا أن هناك نهايات عصبية فى الجلد، وهناك أعضاء خاصة لاستقبال التنبيهات والمؤثرات فى العضلات والأوتار والمفاصل والعظام.. أنها تنقل إحساس الألم عبر مسارات حسية فى الحبل الشوكى إلى الثيلاموس فى المخ.

والمريض يؤكد أن الألم النفسى هو ألم فعلى، أى أنه لا يستعير كلمه «ألم» ليصف بها حالة نفسية معينة، بل هو ألم يشبه الألم الذى قد يشعر به على سطح جلده.

هل هذا الألم يحدث بسبب نقص السروتونين أيضا ؟

هل للنفس نهايات عصبية أو مستقبلات منتشرة في أماكن معينة بالجسم نجهلها وهي التي تستقبل هذا الألم. ؟

وما هو المشير الذي يثير أو ينبه هذه النهايات أو المستقبلات؟

هل التعاسة المكثفة يكون لها تأثير المادة الكاوية ؟ هل الحزن الشديد يشعل النار في هذه النهايات ؟ هل اليأس المطبق يسبب وخزا لهذه النهايات؟ ما هو المثير؟

هل هي مشاعر الاكتئاب حين تزداد حدة وتكثيفا ؟

أى عند مرحلة معينة من الإحساس بالياس والتعاسة والحزن تبدأ تلك الآلام النفسية.؟

والسريض الذى يشعر بالألم النفسى يكون سلوكه مثل

سلوك المريض الذى يشعر بالم فى جسده.. كلاهما يشعر بالقلق والتوتر وعدم القدرة على الاستقرار والبحث بدون هدف عن شىء يخفف هذه الآلام واحيانا الاستغاثة والصراخ.

ولكن المريض الذى يعانى من الالم النفسى ماساته افدح.. فى بينما مريض الالم الجسدى يستطيع أن يشير إلى مكان ألمه، فإن مريض الالم النفسى لا يجد مكانا يشير إليه.. ولذلك فهو فى أعظم الأحوال يشير إلى السماء.

الألم والقلق النفسي

العذاب دائما مركب.. فالعذاب يلد عذابا.. فتتكون عدة طبقات من العذاب.. والسلسلة لا تلتف مرة واحدة حول عنق الإنسان وإنما تلتف عدة مرات.. والنار حين تلسع جلد إنسان فإنها لا تلتهم طبقة واحدة فقط.. هذا مستحيل.. وإنما تنال من عدة طبقات.. ولكنها لا نرى إلا آثار الحريق على الجلد فليس لعيوننا القدرة على تمييز طبقات الجلد مثلما لا نستطيع أن نرى إلا سماء واحدة.

يصاب الإنسان بالقلق.. فتتوتر عضلات الصدر.. فيشعر بألم في منطقة القلب.. ولا يكفى الإنسان عذاب القلب وعذاب الألم، ولكن العذاب يتضاعف فيضاف على قلبه ويعتقد أنه مصاب أو معرض للإصابة بأزمة قلبية.. فيقلق.. فيتضاعف قلق البداية.. أي يتضاعف عذابه.. طبقة فوق طبقة.. وحلقة حول حلقة.

القلق يسبب ألما ويسبب خوفا.. والخوف يزيد من القلق

فيزداد الألم حدة فيزداد الخوف.. دائرة من نار تحاصر الإنسان تعذبه بالقلق والألم والخوف.. والنار دائما متجددة لأن القلق موجود وكلما احترق الجلد نبت جلد جديد ليحترق من جديد.. هذا هو حال مريض القلق النفسي.. وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعا.. حوالي ٢٠٪ من البشر عانوا وسيعانون من القلق في فترة ما من حياتهم.. وأقصد هنا القلق كمرض وليس القلق الذي نشعر به جميعا في المواقف الحرجة والأزمات.

إنه قلق تصاحبه أعراض نفسيه مثل الخوف والتوقع السيىء والتحفر دون أن يكون هناك سبب أو مصدر مع سهولة الاستثارة.. العصبية والنرفزة وعدم الاستقرار الحركى مع الارق.. وتصاحبه أيضا أعراض فسيولوجية نتيجة للنشاط المضطرب للجهاز العصبى اللاارادي «السيمبتاوي»..

ولا يوجد عضو في جسم الإنسان إلا ويتأثر بحالة القلق.. فالقلب تزداد ضرباته وقد لا تنتظم ويرتفع ضغط الدم.. كما يضطرب الهضم ويحدث الغثيان أو القيء وربما الإسهال وآلام البطن.. ويضطرب الجنس ويزداد عدد مرات التبول ويضيق التنفس.. إلى آخر قائمة طويلة من الأغراض الجسدية.. ومن أبرزها الألم.. والألم يحدث بسبب توتر العضلات.. وأسوأ هذا الألام هي التي تصيب منطقة الصدر.. وتحدث في ٩٠٪ من حالات القلق النفسي..

ومعظم هؤلاء المرضى يشعرون بالام فى منطقة القلب بالذات.. وهنا تبدأ الماساة الكبرى فيظن بقلبه السوء.. وتبدأ رحلة معاناة وعذاب لدى أطباء القلب. والتوتر العضلى يصيب الرأس أيضا في حدث الصداع بشتى أشكاله فى ٥٠٪ من الحالات، وهنا يظن أن أوراما أصابت محّه.. وتبدأ رحلة معاناة مع أطباء الاعصاب.

والألم قد يصيب أى منطقة فى الجسم.. البطن.. الرقبة.. الذراعين.. الساقين.. منطقة الحوض.. أي مكان.. والسبب توتر العضلات وتقلص الأحشاء الداخلية.

وتأتى الآلام ليشغل المريض عن قلقه الأساسى.. ينشغل بجسمه وبأوهام الأمراض الخطيرة التي يتصور أنها حلت به.

واستمرار القلق يسبب فعلا أمراضا عضوية.. وتصبح الآلام صادرة عن إصبابة الجسد وليس مجرد توترات وتقاصات.. القلق قد يسبب قرحة المعدة والاثنى غشر والمصران والنبحة الصدرية.. وأمراضا أخرى تعرف باسم الامراض السيكوسوماتية، أي الأمراض النفسجسمية.

والعلاج الوحيد لهذه الألام هو الاسترخاء.. أى نزيل توتر العضلات، المسكنات لا تجدى ولكن المهدئات تزيل القلق وتؤدى إلى استرخاء العضلات.. وهناك علاج نفسى عن طريق الإسترخاء وفيه يتعلم المريض كيف يستجلب الاسترخاء لعضلاته.

وإذا كان هناك إنسان يعانى من حالة عضوية تسبب ألما

بسيطا وأصيب هذا الإنسان بالقلق.. فأن هذا القلق يزيد من شدة وحدة هذا الألم.. أى أن القلق بما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية وكيميائية يضاعف الآلام العضوية.. وأحيانا يتعرض الإنسان لحالة عضوية طارئة.. حادثة فى الطريق.. زجاجة أحدثت جرحا قاطعا فى يده.. الموقف.. والدماء.. والناس : كل هذا يؤدى إلى حالة من الهلم.. أى القلق الحاد.. وذلك يؤدى بدوره إلى آلام حادة أو يضاعف آلاما بسيطة موجودة.

يبدأ عنذاب الإنسان بنقطة.. أى بداية بسيطة أو شىء بسيط.. ثم يتحول إلى جبل.. نقطة بسيطة فى لصطة عابرة لسبب بسيط ولكنها تتثبت كنواة تبنى عليها طبقات وطبقات مثل شرنقة دودة القز.

فجاة شعر بدوخة وتصبب منه العرق البارد مع صعوبة التنفس.. ربما لأنه استمر في العمل حتى وقت متاخر ولم يتناول طعاما وكانت درجة حرارة الجو عالية.. طار به زملاؤه إلى المستشفى ووضع تحت الملاحظة ليلة كاملة أكدوا له بعدها سلامته التامة.. ولكنه خرج من المستشفى واضعا يده على قلبه، فالالم لا يبارحه كما لا تبارحه فكرة أنه على وشك الإصابة بالنبحة الصدرية إن لم تكن قد حدثت فعلا.. قلق والم لا ينتهيان.

كالمعتاد ذهبت إلى مدرسة ابنتها الطفلة بعد انتهاء اليوم الدراسي فلم تجدها.. داهمتها في لحظة كل التصورات الفظيعة

عن اختطاف ابنتها والاعتداء عليها أو قبتلها.. صعدت الدماء إلى رأسها فكاد أن ينفجر.. فجأة ووجدت طفلتها أمامها.. ولكنها خرجت من المدرسة واضعة يدها على رأسها.. ومن وقتها والصداع لا يتركها لحظة.. والأسوأ اعتقاد شبه راسخ لديها أنها مصابة بورم في المخ.

حار المهرة من أطباء الأسنان في تشخيص حالتها.. اسنانها سليمة ولكنها تعانى آلاما مبرحة آثرت فعلا على صحتها العامة لقلة طعامها وقلة نومها.. وكما واتتها الآلام فجاة انتهت أيضا فجأة بعد أن استمرت عاما كاملا.. ولعلها هي نفسها لم تلحظ أن آلامها اختفت بعد أن ظهرت براءة زوجها من تهمة تمس سمعته ومركزه الأدبى الكبير.. ولعلها أيضا لم تربط هذه الآلام وتلك الآلام البسيطة التي كانت تصيب أسنانها كل شهر لعدة أيام قبل موعد الطمث.

القلق يسبب الما.. والألم يسبب قلقا.. وهل يفهم المريض هذا ؟

هل يعرف ما هي نقطة البداية.. فيقول مثلا :

أنا قلق بسبب الألم.

أو يقول:

أنا أتألم بسبب قلقي.

وإلى أين يتجه ؟ إلى طبيب الأسنان أم إلى الطبيب النفسى.؟ من يستطيع أن يمسك بيده ليضعها على نقطة البداية السليمة؟

ولكن هكذا الإنسان خلاف كل المخلوقات.. عذابه مركب.. يبدأ بنقطة ويتحول إلى جبل.. وكما تغزل دودة القز شرنقتها حول نفسها، فإن الإنسان يمسك بسلسلة العذاب ويجعلها تلف عدة مرات حول عنقه.

الألم والهستيريا

غريبة تلك الأحوال النفسية التى تسيطر على الجسم سيطرة تامة وتتحكم فى حركاته وإحساساته بل وكل وظائفه وكل أجهزته.. وتقريبا لا يوجد مرض نفسى أو عقلى إلا وله التأثير المباشر وغير المباشر على الجسم وأجهزته.. أى لا توجد حالة نفسية خالصة وإنما لابد أن يصاحبها أعراض جسدية.. بل إن أمراضا نفسية وعقلية لا تأتى أحيانا إلا فى صورة جسدية كاملة.

ومن أغرب الحالات الهستيريا نوعان:

أحد هذين النوعين يسمى « الهستيريا التحولية» بمعنى أن الحالة النفسية تتحول وتتحور وتأخذ شكل عرض جسدى.. كالشلل والعمى والصمم وفقدان النطق والقيء واحتباس البول.. الخ.

ومن الحلات التى تثير دهشتى أنا شخصيا حالات فقدان الإحساس وخاصة الإحساس بالألم..ولعل هذه الحالة بالذات

هى التى جعلتنى أجد طريقى إلى الاعتراف بوجود ما يسمى باللا شعور أو العقل الباطن ومصاولة فهمه وإدراك مدى تأثيره وسلطانه المطلق على الإنسان سواء فى حالة الصحة أو المرض.

ولنتصور الآتي، وهو صعب تصوره:

 دبوس كامل يوضع فى جلد هذا الإنسان ولا يتحرك له جفن.

سيجارة نجعل نهايتها المشتعلة تلامس جلد هذا الإنسان
 ولا يهتز لتلك النار التي تحرق في جلده.

أين النهايات العصبية؛ أين مسارات الإحساس؟.. أين الثلاموس ؟ أين قشرة المخ..؟ كل ذلك أصبح لا وجود له.. هناك حالة نفسية سيطرت سيطرة كاملة على كل هذه الاجزاء العصبية ومنعت الإحساس بالألم.. ومن هنا نستطيع أن نعلن عن حقيقة هامة هي قلب الحقيقة : وهو أن الجسم بكل أجهزته يخضع خضوعا كاملا للحالة النفسية للإنسان.. وأن الجهاز النفسي من تفكير ووجدان يتحكم في النشاطات الفسيولوجية للجسم ابتداء من الجلد إلى القلب والاعصاب.

هكذا الإنسان.. حالة مزاجية معينة.. موقف فكرى.. مبدأ.. عقيدة.. وجهة نظر.. فلسفة.. وما الجسم إلا آلة تحس وتتحرك وتعمل في خدمة المزاج والفكر.. ولذا فمن المنطقى أن يكون للمزاج والفكر السيطرة على الآلة.. والمرزاج والفكر ما هما إلا تقاعلات كيميائية ينتج عنها نشاط فسيولوجي خاص يؤثر في النشاطات الفسيولوجية الأخرى.

ولذلك ففى حالة نفسية معينة يفقد الإنسان الإحساس.. يصير الإنسان - مؤقتا - بلا جهاز حسى يتلقى ويشعر بالالم والحرارة والبرودة والتلامس.

لماذا..؟

لابد أن هناك معنى يمنع الجسم من الإحساس.. تماما مثل المعنى الذي يجعله يشعر بالألم بالرغم من أنه لا يوجد مصدر لهذا الألم.. أي لا يوجد مثير ينبه النهايات العصبية.

فقدان الإحساس أن الإحساس بالألم: لغة خاصة للجسد يعبر بها عن حالة نفسية معينة.. عن موقف.. عن حالة مزاجية معينة.. عن رغبة.. عن مشاعر مكبوتة في اللاشعور.

المريض نفسه لا يعرف شيئا عن ذلك كله وربما لا يريد أن يعرف لأن في المعرفة مواجهة. مع النفس ومع الآخرين.

والطبيب إذا ظل في مركبه الشراعي لا ينظر إلا إلى سطح الماء فإنه لن يرى ولن يعرف شيئا.. إن الأمر يتطلب رحلة غوص إلى اللاشعور ولنفهم الميكانزيمات التى أظهرت هذه الحالة التحويلية وجعلت هذا الإنسان يفقد الإحساس بالألم أو جعلته يشعر بهذه الآلام الشديدة.

فالإحساس بالألم قد يكون عرضا هستيريا لا شعوريا.

والألم قد ياتى فى أى مكان.. وبأى شكل.. ويكون مبالغا فيه.. فهذه هى طبيعة الشخصية الهستيرية التي تبالغ فى كل شىء.. والمبالغة أيضا لجذب الانتباه.. فهذا الألم الهستيرى

يؤدى وظيفة هامة.. وظيفة إعلانية.. أن ياناس أنا أتألم.. أنا أعانى.. أنا أتقطع.. لا يوجد من يتألم فى العالم مشلى.. آلامى فظيمعة وشديدة.. وأنتم السبب فى بعض معاناتي.. فارحمونى.. أعونى من هذه المسئوليات.. ألا ترون حالى.. ابعدوا عنى بمشاكلكم.. لا تحملونى مالا أستطيع.. لا داعى لأن تنتقدونى أنتم مسئولون عن الصراعات التى أعانيها.. أنتم الذين وضعتمونى فى هذا الموقف الصعب.. فى هذا الطريق المسدود.

وأنا الأن أتألم.. فلابد أننى أعانى من مرض فى جسمى.. معظم الأطباء يجمعون أنه روماتيزم.. آخرون يؤكدون أن الكلى مصابة.. والبعض يصر على أن المرارة هى مصدر الآلام.. وأنا حائر بينهم.. لا أحد اهتدى إلى سدر آلامى.. اقطعوا جزءا من جسمى وارحمونى من هذا الالم.

ماذا يريد هذا المريض أن يقول ؟

بعقله الواعى هو يشكو من الألم الذى يعذبه ويقطعه ولا يوجد نظير له فى العالم ويريد من الناس أن ترحمه بسبب آلامه.. ولكن هذه هنى لغة الجسند.. لغة العقل الواعى.. اللغة المباشرة.. ولكن هناك لسانا آخر غير مسموح له أن ينطق.. كلماته غير منطوقة وغير مسموعة.. لأنه مدفون.. هنالك طبقات كثيفة تحيط به لتمنع صنوته ـ إذا حاول أن يتكلم من الوصول.. أنه لسان العقل الباطن.. وما هو العقل الباطن.؟

إنه يحتوى على الأشياء التي لا نستطيع أن نواجه أنفسنا

بها.. فكما أن للإنسان مشكلة مع الآخرين، فإن له مشاكله أيضا مع نفسه.. هناك صراعات يعانيها يتسبب فيها الآخرون، وهناك صراعات أخرى يعانيها يتسبب فيها هو مع نفسه.. وعبارة «هو مع نفسه» تعنى الشجار بين أجزاء نفسه.. بين رغباته وبين ضميره.. والشيء المرفوض ضميريا دينيا اجتماعيا أخلاقيا فإنه لا يموت ولكنه يكبت في اللاشعور.. ويظل هناك حيا يؤرق ويلح في الخروج من الاسر

والهروب من الصراع يكون عن طريق الألم.. به يهرب الإنسان من مشاكله مع نفسه ويهرب أيضا من مشاكله مع الأخرين.. يصبح الألم هو بورة الاهتمام.. شغله الشاغل.. وليكن أيضا ألمه هو شغل الآخرين.. وليكن هذا الألم هو الذي يحدد علاقته بهم وعلاقته به.. يصبح الألم بينه وبين الناس.. وبينه وبين نفسه.. وإذا أراد الآخرون أن يتعاملوا معه فليكن ذلك على أساس أنه يتألم.. وهو ألم مرزمن.. قاس.. وألمه أصبح جزءا منه.. فا لمه مثل اسمه.. وسيظل الأمر كذلك حتى يحل الصراع.. فالألم بديل الصراع.

الشقة ثلاث حجرات، والأولاد عددهم أربعة.. طلقت أخته ولا مكان تلجأ إليه إلا بيته.. فاصبحت الشقة أكثر اختناقا ولا مفر من احتكاك الأجساد حين العبور من مكان لآخر.. وهذا أدى إلى احتكاك الالسنة وخاصة أن الاغت المطلقة سليطة اللسان.. انحاز لاخته بشكل صريح وأعلنها صراحة أن البيت بيتها والذي لا يعجبه يرحل من البيت.. ومن أجل

الأربعة وأصغرهم فى الثانية قبلت صاغرة وابتلعت حنقها الذى جعلها فى كل ليلة تتلوى ألما من بطنها شهورا طويلة امتنت إلى عامين.. كان الألم لا يزورها إلا ليلا حين يبدأ هو فى النوم بعد عناء يوم عمل طويل.. استمر الألم عامين واستمر عدم نومه هو أيضا عامين وكان نصف داخله يبتلعه الأطباء والصيادلة.. وفجأة اختفى الألم.. وكان توقيت توقفه يتفق مع يوم زفاف شقيقته مغادرتها البيت.

تزوجا في السنة النهائية من الجامعة.. تضرجت بتفوق وعينت معيدة أما هو لتواضع تقديره فاشتغل بالحكومة وسلك السلم الوظيفي المعتاد.. وفي ضلال سنة أعوام حصلت هي على الدكتوراه وأصبحت مدرسة بالجامعة، أما هو فقد كان يتعثر من درجة إلى أخرى.. وبعد الانتهاء من أفراح الدكتوراه بدأت ساقه اليسرى تؤلمه.. وازداد الألم حتى أعجزه تماما عن الحركة.. رقد في الفراش ثمانية أشهر بالتمام والكمال..

ولظروفه الخاصة فقد تلقى عناية طبية مركزه تمثلت فى إجراء الفحوصات الممكنة وغير الممكنة.. وبدأ الضمور يزحف إلى ساقه لعدم الحركة.. وقرر الجراحون إجراء جراحة لاحتمال وجود انزلاق غضروفى فشلت الاشعة فى إظهاره.. وعلى باب حجرة العمليات رفض.. وقرر السفر للضارج.. واستمع الطبيب الاجنبى للقصة بالتفصيل.. وهز رأسه باسى مصطنع.. وقال له : لدينا علاج جديد وخطير.. حقنة واحدة ساعطيها لك فى ظهرها وسوف تتحرك بدون ألم بعد

۲۰دقیقة تماما.. وأعطاه الصقنة الوهمیة فی ظهره وتحرك المریض فعلا بدون آلم بعد ۲۰ دقیقة بالضبط وبعد ثلاثة اشهر من رجوعه طلق زوجته.. أعتقد ... ولا أجزم ... آنه نفذ نصیحة طبیب نفسی أجنبی حول إلیه عن طریق الجراح الذی شفاه بحقنة الظهر الوهمیة.

فى خلال الثمانية عشر عاما _ عمرى فى الطب _ لم أر سيدة تتالم مثل هذه السيدة.. ألم شديد ينبعث من كل فقرة من عمودها الفقرى.. وحين أردت أن أفحصها ولمست إحدى الفقرات تضاعف الألم حتى كاد يغمى عليها.. ولذا فهى ترفض الجلوس فى أى مكان خارج بيتها ولذا قلما تضرج إلا لطبيب فتقف منتصبة وقد أصبح جسدها مثل كتلة خشبية مستطيلة.. وحين زرتها فى بيتها كانت تجلس وقد أحاطت بها عشرات المخدات تستند إليها وتنام عليها وهى جالسة.. وعلى منضدة بجانبها كل أصناف المسكنات التى تستعمل فى مصر وفى الخارج..

فحصها تقريبا كل أطباء محصر وكل خبير أجنبى زائر.. وحظيت بكل التشخيصات النادرة التى تصيب الأفراد وأحدا من بين كل مليون نسمة.. وكان لابد أن تسافر للخارج ولكن شدة الألم تمنعها.. ولا أدرى لماذا أشعرت منذ البداية أن هذه السيدة لا تعانى من أى مرض عضوى.. وأن ألمها ما هو إلا هستيريا تحولية.. في الطب النفسى أحيانا يعتمد الطبي على إحساس أو صوت غامض ينبعث من الداخل بغض النظر عن أى حقائق موضوعية..

هى سيدة جميلة وثرية فى الخامسة والعشرين.. جامعية.. وزوجها فى مثل عمرها وسيم وجامعى ومثقف أيضا.. تزوجا بعد قصة حب طويلة وعنيفة والآن لديها طفل فى الشالثة.. آلامها بدأت بعد انجابه بشهور قليلة.

لم يكن أمامى إلا أن أعطيها حقنة تفريغ والتى تجعلها تنام ويظل اللاوعى مستيقظا مما يتيح لى أن أعرف مكوناته.

وتكامت وهى نائمة تحت تأثير الحقنة.. كان فقيرا ومن اسرة متواضعة ولكنها تحدت أهلها لتتزوجه.. أحبته لأنهما كانا يتكلمان.. الحوار بينهما لم يكن ينقطع.. وتوقعت أن تكون أسعد إنسانة معه.. وظل الحال كذلك في بداية الزواج.. لم يكن يكف عن الحديث معها.. كان يعلمها ويثقفها.. وبعد مجيء الطفل انقطع الحوار خف تدريجيا حتى أصبح لا يتبادلان إلا الكلام الضروري.. وأصبح دائم الغياب خارج المنزل متعللا بكثرة ارتباطاته في عمله وطموحه ورغبته في تحقيق مكانه وثروة.. وبالصدفة اطلعت على الحقيقة الجارحة التي أثرت في آلام ظهرها.. واكتشفت أنه يحب ، ولانها تعرف أخلاقياته وصلابته فإنها أدركت أنا ليست نزوة وإنما عاطفة حقيقية وهذا ما زاد من جراحها وآلامها.

كبرياؤها منعتها من مفاتحته.. واحترامها له منعها من احراجه.. فكتمت مشاعر الغيرة والغضب وعانت صراعا مريرا انتقل إلى عظام ظهرها.. وتشبثت بالالم كمعين على الاستمرار في حياتها وإلا فالطلاق وضياع الحب والحبيب

والأهل.. الألم بديل كل هذه البهدلة.. ووقف زوجها بجوارها في أزمتها.. ترك كل أعساله وتفرغ لرعايتها.. واعتقدت أنه نسى حبه الجديد.. وبذلك تحقق الهدف الثانى من آلامها.. بعد أن عرفت منها كل ذلك تحت تأثير الحقنة واجهتها وطلبت منهاأن أصارح زوجها.. ولكنها رفضت بإصرار وهددت بالانتجار إذا أنا فعلت ذلك.

وبعد شهر اتصلت بى تليفونيا وجاءت تشكرنى وقد اختفت كل آلامها.. هكذا فجاة.. جاءها هائف فى المنام وطلب منها زيارة ضريح أحد أولياء الله ففعلت.. وفى الليلة التالية جاءها الهاتف ومعه صاحب الضريح الذى زارته فمسح على شعرها فاستيقظت وقد زال الآلم.. قل لها: لماذا تشكريننى وأنا لم أفعل لك شيئا.. إنما الشكر يوجه إلى ذلك الهاتف وصاحب الضريح.

قالت يكفى أنك جعلتنى أعرف سبب ألمى.. وعرفت أن آلامى ليست عضوية.. معرفة الحقيقة نور.. قلت : هل تعتقدين أن ذلك قد أفاد.. فرمتنى بنظرة ذات معنى فهمتها على الفور وظلت صامتة.

فقلت : هذه المعرفة ربما سنهلت زيادة الهاتف لك في المنام.

الرجل منزن ووقور وعسره تعدى الأربعين بعام واحد ويشفل مركزا مرموقا وحالته المادية ميسورة. الزوجة متوسطة الجمال ولكنها شخصيتها بارزة وحاسمة من فيض

ذكائها.. تصغره بعشر سنوات، وزواجها تم منذ خمس سنوات.. ولا أولاد حتى الآن.. وكان عادلا بعد اكتشاف أنه سبب عدم الإنجاب. وعرض عليها الإنفصال بعد أن تأكد أنه لا أمل في شفائه.. ولكنها رفضت عن اقتناع لإيمانها وحبها له، فهو زوج ممتاز يحبها ويحترمها ويوفر لها الحياة الطيبة.. منذ عام بدأ الفتور يزحف على مشاعرها وكثرت خلافاتهما.. وفي احدى ثوراتها طلبت الطلاق ثم عادت وسحبت طلبها واعتذرت.. ولكن الفتور لم يتبدل والمشاجرات لم تقل، رغم صبره لخلقه الهادىء ولضعفه بسبب عدم قدرته على الإنجاب ولكنه أصبح يعانى من عصبيتها وثوراتها المتكررة.

وفى إحدى ثوراتها عرض عليها بهدوء الطلاق.. وبدلا من أن تجيبه أمسكت برأسها من شدة الألم.. ومنذ ذلك الوقت وذلك الألم لا يفارقها.. تصفه فتقول: ليس ألما.. وليس صداعا.. ولكنه إحساس بأن شيئا يضغط على رأسى.. وأحيانا أشعر أن هذا الضغط يأتى من الداخل وكأن مخى يضغط على عظام الجمجمة.. لا أستطيع العمل أو التركيز أو التفكير في أي شيء.. كلما تكلمت زاد الإحساس بالضغط ولهذا توقفت عن الحوار أو الحديث مع أي إنسان.

قلت لها بطريقة استفرازية: ولكنها من الممكن أن تكون ناجحة للحصول على استجابة سريعة : الطلاق هو العلاج لاًلام راسك.

رمقتنى بنظرة غاصبة داهشة.. وظلت صامتة حتى غادرت

الحجرة.. وتعمدت أنا أن أظل صامتا حتى تتكلم هى.. ولكنها مضت دون كلمة واحدة، وتوقعت أن تكون هذه هى النهاية بينى وبينها.

ولكنها عادت بعد شهر وطلبت موعدا وقابلتها.. قالت وكانها تستأنف حديثا قطع منذ لحظات : وإذا كنت أرفض الطلاق ألا يوجد علاج آخر.. قلت : أعرف أنك تحبين زوجك ولا تستطيعين الاستغناء عنه ولكنك تحتاجين أيضا لطفل.

قالت: ألا يفيدني التبني.؟

قلت : في خبرتى بعض الصالات نجمت والبعض الآخر لم يتحقق له النجاح الكامل.

قالت وهى تهم بالانصراف: سأجرب فربما أكون من الناجمين.

يصف آلام ظهره من أسفل كمسمار غرس بطوله فشمل
 الألم المسافة من ظهره إلى بطئه.

وكان قد حول إلى من طبيب عظام.

قلت له : إن تقرير طبيب العظام والأشعة تؤكد أنه ليس بك مرض عضوى يفسر آلام ظهرك.. إذن لم يبق أمامنا إلا الحالة النفسية كسبب للألم.

قال مازحا وربما ساخرا : أستطیع أن أتصور ذلك لو أن عقلى كان موضعه أسفل ظهرى.

قلت له وهذه هى الصقيقة.. أن عقلك يوجد حيث توجد مشكلتك.. فأجأته إجابتى.. وفهم مغزاها ولو أنه حاول أن يبدى عدم فهمه فقال: إن عقلى فعلا مشغول بهذا الالم.

قلت : بل أقصد العكس، وهو أن عقلك هو سبب آلام ظهرك..

قال: لا أفهم ما تقصد.

قلت: أن لديك مشكلة في هذه المنطقة من جسمك.. ولكنك لا تريد أن تواجهها.. وفي نفس الوقت لا يمكن تجاهلها.. والآخرون، وأعنى بهم زوجتك، لن يدعوك تتجاهلها.. ولذلك سيطر عقلك على هذه المنطقة وأرسل لها الألم ليغطى على المشكلة الرئيسية فيصبح الألم هو قضيتك الأولى، وتنشغل زوجتك بهذا الألم متناسية المشكلة الاساسية.. قال بدهشة: كيف عرفت أنني أعانى من الضعف الجنسي.؟

قلت : لأن آلام الظهر من أسفل تظهر مع الضعف الجنسي في ١٠٠٪ من الحالات.

قال : المهم أن تسكن لي، مبدئيا، آلامي.

قلت : لا.. علينا أن نبدأ بعلاج مشكلتك الجنسية وبذلك سوف تختفي آلامك تلقائيا.

الألم والقصام

جاء مذعورا شاكيا من الاسبياخ الحديدية التى تخترق أكثر المناطق حساسية من جسمه. لقد غرسها أعداؤه لتجريح رجولته وللتشهير به.. جاء الأخلصه أولا من آلامه من سيتقرغ بعد ذلك للانتقام منهم.. وكان في غاية الألم وهو يجلس أمامى متململاً على كرسيه وشرح لى كيف أنه لا ينام الليل من شدة الألم وكيف أنه ذهب قبل ذلك إلى جراح نزع هذه الأسياخ ولكنهم عادوا وزرعوها داخله.

نزعت بعض ثوبها فانكشفت كتفيها لترينى آثار تعذيب الجان لها وضربها بالسياط.. تظل تصرخ طوال الليل من قسوة ضربهم لها.. وعبثا حاولت أن تسترضيهم وأن تستعطفهم ولكن دون جدوى.. أن جيرانها يستعدون الجان ضدها نكاية فيها حتى لا تخطف خطيب ابنتهم.

- مثانته تشتعل نارا منذ عام وفشل في علاجه كل أطباء المسالك البولية.. هكذا قال لى طالبا مساعدتي.. ولما سائته اى نوع من المساعدة فقال: أى شيء إفعل أى شيء، لقد نصحوني بالحضور إليك ربما كان عندك علاج لآلامي. وأوضح لى أن القصة بدأت حين دسوا له مادة حارقة في الشاى.. وبعد أن تحول الشاى إلى بول وتجمع في مثانته شعر بالالم الذي يكوى جدار مثانته بالداخل.. ولما سائته من فعل بك ذلك ؟ قال صديق لى وزميله لمنعى من الزواج من فتاة يحبها صديقى وكان هدفهم تدميرى جنسيا وهذا ما حدث فعلا.
- فقيرة بائسة طيبة المالامح نحيلة فوق الخمسين بقليل
 بدأ عذابها الذي لا يضاهيه عذاب.. بعد أن قتل زوجها وابنها

الشاب في لحظة واحدة لثار عائلي وأصبحت وحيدة في هذه الصياة.. كانت شكواها تتلخص في أن ثعبانا ضخما يعبث داخل أمعائها ومن حين لآخر يقوم بقرصها فتصرخ متالمة ثم يجرى السم في كل جسدها فتشعر بآلام مبرحة تمنعها من النوم والأكل.. والذي جاء بالثعبان إلى أمعائها هو قاتل زوجها وولدها ليمنعها من الثار.

ماذا أصاب هؤلاء الناس.. أنهم قوم يتالمون.. يعانون آلاما تقلق حياتهم وتعذبهم.. آلاما جسدية يصفونها بتصديد ويشيرون إلى أماكنها.. والمشكلة لا تقف عند هذا الحد.. بل هم يشيرون أيضا إلى المتسببين في آلامهم.. هؤلاء الناس الذين تعمدوا ايذاءهم وتعذيبهم.. إذن الأمر لا يقتصر على الإحساس الوهمي بالألم، ولكن يصاحبه أيضا اضطراب واضح في التفكير.. هذاءات تسيطر على تفكيرهم.. اعتقاد خاطيء بانهم مضطهدون وأنهم مستهدفون للإيذاء والتعذيب.. عجيب ذلك المرض الذي يعرف باسم الفصام أو الشيزوفرينيا.. ماذا يفعل ذلك المرض في عقل الإنسان حتى يفصله هكذا عن الواقع ويجعله يعيش في عالم خاص به قائم على الهلاوس والأفكار الخاطئة .. كيف تتكون تلك الأفكار الخاطئة ؟ كيف تنشأ تلك الهلاوس فيرى ويسمع أشياء لا وجود لها ويشعر بأحاسيس خادعة ؟

العلم الحديث يقول أنها مواد كيميائية ضالة في المخ نتيجة لتفاعلات كيميائية خاطئة.. وهذه المواد الضالة تشبه

عقار «ل. س. ده وهو عقاد الهلوسة المعروف الذي يسبب لمن يتعاطاه هالاوس وضالالات كالتي تصدت في مرض الفصام.

هذا الاضطراب الكيميائي يحدث داخل المخ ولا نراه ولا يشعر به المحريض. ولكن الذي نراه هو إنسان انفصل عن واقعنا وعالمنا.. إنسان انفصلت عنه حواسه وجلده.. فعينه اصبحت عديمة الفائدة.. فتلك المادة الكيميائية الضالة تجعله يرى أشياء لا تمر من خلال عدسة العين.. تلك المادة الكيميائية الضالة تجاهلت وجود العين والأذن وكل الحواس.. وتجاهلت أيضا النهايات العصبية في الجسم وتسببت في حدوث الم في أي مكان تختاره وربطت هذه الآلام بأفكار اضطهادية خاطئة.

أى عديدة !! وأى عبث !! وأى هزل !! ما الإنسان دون عقله !! ما الإنسان إذا انفصل عن واقعه !! ما الإنسان إذا الغيت حواسه وتصورت له أحاسيس وهمية مصدرها عقله المضطرب !!

هذا هو مرض الفصام.. تفاعلات كيميائية خاطئة كونت مواد كيميائية ضسالة أهدرت إنسانية الإنسان ليصبح ضالا في هذه الحياة يعيش على هامشها.

المصيبة أنه لا يعرف أنه مريض.. فهو غير مستبصر بحالته ولذا يرفض العلاج.

وأحاسيس الآلام الضادعة ليست قليلة في مرض الفصام..

آلام تسبب معاناة حقيقية ولا تجدى بالطبع معها المسكنات.. هذه الآلام تخدم وتؤكد الاضطهاد الذى يشعر به.. هذه الآلام تدعم الافكر الخاطئة.. أنها آلام تؤدى وظيفة.

ولكل ألم وظيفة حتى فى أكثر الناس اضطرابا.. حتى مريض الفصام يحتاج للألم.. يخلقه ويتصوره إحساسا يسرى فى جسده ليثبت إنه مضطهد.. أى ليثبت أن باطله حق.. وهو يحتاج لأن يثبت ذلك لنفسه أولا.. ثم للناس الذين لا يوافقونه على أفكاره الباطلة.. أى أنها صريضة الفصام استعان بالباطل لينفى الباطل عن الباطل.

التوهم المرضى

مشكلة ذلك الاعتقاد الخاطىء الراسخ الذى يحتل محتوى تفكير إنسان ويسيطر عليه وتضطرب حياته وسلوكه وحياة من يتعامل معهم، مشكلة تلك الضلالات التى تفصله عن الواقع وتفقده استبصاره وتسقطه في بئر الرهم المخيفة المظلمة فلا يرى ولا يسمع شيئا لتمزله عن الحقيقة فيصوغ هو أشياء يراها ويسمعها. أشياء من صنع عقله المضطرب الذي اضطربت كيماؤه.

ومن هذه الضلالات أن يعتقد أنه محساب بمرض خبيث أو خطير.. اعتقاد راسخ غير قابل المناقشة ولا يضغم لأى منطق.. يعتقد أنه محساب بالسل أو الزهرى أو ورم خبيث أو أي مرض آخر غير قابل للشفاء وأن هذا المرض سيقوده إلى الملاك.

وعبثا يؤكد له الأطباء خلوه من أى مرض. وعبثا تثبت له الأبحاث سلامة جسمه.. ولكنه أبدا لا يقتنم.

وهذا المرض الخبيث الذى يعتقد أنه مصاب به قد يصاحبه ألم.. بل لابد لهذا الألم أن يظهر ليدعم وجود المرض الخطير.. فتشير السيدة إلى مكان الألم فى ثديها الذى تعتقد أنه مصاب بورم خبيث.. وتتألم ألما حقيقيا ولأنها يائسة من الشفاء فإنها تطلب من الطبيب أن يخفف ألمها فقط لأنه لا أمل فى علاج...

وقد يعانى الرجل من صداع لأنه يعتقد أنه مصاب بورم فى مخه.. ويصبح هذا الصداع دليلا على اصابته بهذا الورم.. وحين يعتقد أن مرضه يسرى مع الدم فإنه يشكو من ألم فى كل جسمه دون تحديد لمكان معين.. كما يشكو من ضعف عام وانحطاط قواه والاجهاد السريع وعدم القدرة على التركيز أو حتى الكلام وبالتالى يهمل فى عمله أو يتوقف عن العمل تماما.

هذا العرض يسمى بهذاء العلة البدنية.. ويظهر بكثرة فى مرض الاكتشاب الذهائى.. ويصابه إحساس بالذنب وبأنه قد يستحق هذا المرض كعقاب على آثامه فى الماضي، وأنه قد تسبب فعلا فى نقل العدوى بالمرض لابنائه الصغار وأنهم سيلاقون نفس مصيره.

وهناك تفسير لظهبور عرض العلة البدنية في مرض الاكتئاب.. فنحن أساسا لدينا بعض القلق على صحتنا.. خوفا من الإلم.. من الإصابة بمرض يعجز الأطباء عن شفائه.. خوفا من الإلم..

خوفا من العسجز.. وأخيرا خوف من الموت.. ولكننا ننسى أو نتناسى ونعيش حياتنا ونسمع عن موت صديق أو اصابة صديق بمرض خطير.. ثم نعود فننسى أو نتناسى.

تظهر هذه المخاوف بشكل أوضح ولمدة أطول حين نصاب بأى مرض حتى ولو كان بسيطا مثل الانفلونزا.. ثم تعود لتختفى.. وتظهر أيضا بشكل حاد ومقلق حين نصاب بأزمة صحية حادة.. ولكن حين يزول الخطر تعود لنا الطمانينة وننسى المرض والموت.

إلا في معرض الاكتئاب.. فهذا المعرض يكشف عن تلك المخاوف ويتركها تعربد وتعبث بمشاعرنا.. وتتحول هذه المخاوف إلى اعتقادات خاطئة راسخة.. أي ضلالات أو هذاءات.

تظهر هذه الضلالات أيضا في مرض الفصام.. وتكون مدعمة بتلك الهلاوس الجسدية التي تظهر في صورة آلام.. فالهلاوس تدعم الفكرة الخاطئة بأن هناك مرضا خبيثا.. وأيضا تلك الفكرة الخاطئة تؤكد وجود الآلام.. فلأنه مرض خبيث فإن هناك ألما.. ولأن هناك ألما فهذا يعنى أن المرض خبيث.

حصار مرعب من الآلام والأفكار الخاطئة يحيط بالمريض ويدفع به إلى هلاك حقيقى.. فهذا المريض يعيش في حالة يأس خالص وتوقع للنهاية.

وفي الفصام أيضا قد يعتقد المريض أن هناك قوى

خارجية تؤثر على جسمه.. هذه القرى تسلط عليه أشعة ضارة أو تحيطه بمجال مغناطيسى أو ترسل له جراثيم غير مرئية تخترق جسمه.. هذه الأشياء تحدث المرض الضبيث وتسبب الالم.

ولكن أى إنسان قد يصاب بالتوهم المرضى وخاصة بعد التعرض لازمة صحية خطيرة أو بعد إجراء عملية جراحية كبيرة أو بعد حدوث مضاعفات دوائية.. ولكن حدة هذا الوهم واستمراره يتوقفان على نوعية الشخصية.. فهناك شخصية لا تشعر أبدا بالأمان.. لم تشعر به على الأخص في طفولتها.. وهذه الشخصية أيضا تولى عناية خاصة لوظائف جسدها وتهتم اهتماما بالغا بأى تغيير يطرأ عليه.. وتصاب بقلق شديد حين الاصابة حتى بأبسط الأمراض...

هذه النوعية من الشخصيات قد تصاب بالتوهم المرضى المرزمن ويصبح المرض والشكوى من المرض هما مجور حياتها. وقد تخف الأعراض بعض الوقت ولكن سرعان ما تعود حين التعرض لأى اجهاد نفسى أو مرض جسمى عارض.

والقلق المصاحب يؤدى إلى اضطراب الجهاز العصبى اللارادى مع ظهور أعراض جسدية.. هذه الأعراض تؤكد للمريض اصابته بالمرض العضوى الخطير.. وهكذا يتم حصار المريض.

أنه حصار حقيقى لأن حياة الإنسان تصبح محدودة جدا..

فهو يغير فى شكل حياته فتتقلص حياته الاجتماعية وكذلك يهمل عمله وينكمش طموحه وقد تضطرب حياته الزوجية.. ويصبح مريض الوهم أسير الوهم والخوف.

هذا المريض يمكن التعرف عليه منذ الخطوة الأولى التي يخطوها داخل العيادة.. فيهو يحمل في يده ملفا ضخما وسميكا.. هذا الملف يحتوى على عشرات من صور الأشعة وعشرات التحليلات والفحوص المعملية.. ورغم أنها سليمة إلا أن الاعتقاد الراسخ لا يتزحزح عن مكانه.

هل هى النرجسية الشديدة التى تدفع بالإنسان إلى هذا القلق الذى يصور له المرض والإحساس بأعراض المرض وخاصة الالم.. هل هو الحب الشديد للجسد والخوف عليه والرغبة فى المصافظة عليه فى أحسن حال.. هل هو حب الحياة ومقت الموت والخوف منه.. أو هل كل هذه الأشياء مجتمعة هى التى تؤدى إلى ظهور هذاء العلة البدنية.

وكلما تقدم بالإنسان العمر ازداد خوفه وبالتالى حرصه على جسده والعناية به.. واشتدت أيضا حساسيته لأى اضطراب ولو كان بسيطا.. في هذه الصالة يجسم الأمور ويعتقد في الأسوأ ويشعر بالألم أكثر وبشكل محدد في المكان الذي يعتقد أنه تأثر بالعرض أو يكمن فيه العرض.. ويزداد تعرض الإنسان للاكتئاب كلما تقدم به العمر.. وأيضا يزداد التوهم نرجسية الإنسان كلما تقدم به العمر.. وأيضا يزداد التوهم المرضى كلما تقدم بالإنسان العمر.. ويظهر الألم كعرض أساسى يشمل جزءا من الجسم أو ينتشر في الجسم كله..

يئن طوال الليل ويشكو طوال النهار وتنحصر اهتماماته في جسده وآلامه واضطراب وظائفه.. ويبالغ في أحاسيسه ويبالغ في وصف آلامه.

وحين لا يجد عونا من الطب ولا يجد حبا من المحيطين تهون عليه الحياة ويراها معنبة عديمة الفائدة.. وهنا يقرر أن يضع النهاية بيده ليضع حدا لآلامه.. وقد ينعم بلحظات راحة من الألم بعد أن يتخذ هذا القرار.. يقر الألم من الجسم خوفا أو لأن وجوده أصبح عديم الفائدة ، فالجسد على وشك الزوال والروح على وشك أن تسترد حريتها.



الفصل الثالث

شفصيتك تمسدد نسوع الألسم!





الشخصية والألم

محمد غير أحمد، وأحمد غير حسين، وأيضا فاطمة غير سهام، وسهام غير أسمهان.. والفروق ليست في الشكل فقط ولكن هناك اختلافا أهم بيننا ، وهو الاختلاف في الشخصيات.. والشخصية تتكون من مجموعة من السمات.. والسمة هي صفة لاصقة وملازمة للشخص.. والسمات مثل مسلامح الوجسه التي تكون شكل فسلان.. ولا يوجسد اثنان متطابقان شكلا إلا التوائم المتشابهة التي جاءت من بويضة واحدة.. منهما كان هناك تشابه بين اثنين من البشر إلا أنه تظل هناك فروق ولو ضئيلة ندركها منذ الوهلة الأولى التي ننظر فيها إلى وجه الإنسان.. وهذا تلحظه بشكل وأضح في الشخيصيات.. فلكل إنسيان مجموعة من السيمات التي تكون شخصيته.. ترليفة خاصة تكون عجبينته أو طينته النفسية.. وهذا تحدد منذ البداية وهو مازال جنينا في بطن أمه.. سمات الشخصية تورث وتحمل على الجينات.. وتتدخل البيئة بعد

ذلك بشكل محدود.. وسيظل كل إنسان يختلف عن أى إنسان حتى يتم التحكم فى الجينات وما تحمله من صفات.. قد يتمكن العلم من ذلك فى المستقبل القريب أو المستقبل البعيد.. وحينئذ يمكن التحكم فى شكل السلالات البشرية.. التحكم فى صفاتها النفسية.. ولكن حتى هذه اللحظة فإن كل إنسان يولد مكبلا بصفاته الجسدية وسماته النفسية.. فيولد مثلا أسود اللون، أجعد الشعر، قصير القامة حاد المراج، لديه الاستعداد للإصابة بمرض السكر ومرض الاكتئاب.

ولكن نفهم إنسانا ونتعامل معه ونعيش أو نتعايش معه لابد أن نفهم ونعرف سمات شخصيته أو بعض هذه السمات البارزة التي تؤثر في أسلوب تعامله مع الآخرين.. تلك السمات التي تحدد فلسفته في الحياة وعاداته واهتماماته وميوله الفكرية والوجدانية وطريقة تعامله مع الأزمات والضغوط التي يتعرض لها.. وأيضا موقفه من الألم.

موقف الإنسان من الألم لا يمكن أن نفهمه وأن نحدده إلا إذا فهمنا شخصيته: إحساس الألم.. إدراك الألم.. الاستجابة للألم.. كل هذه الأشياء تتأثر وتحدد الشخصية.. فأحمد غير محمد، وسهام غير اسمهان، رغم أنهم جميعا تعرضوا لنفس المؤثر الذي أحدث ألما.

رغم أن المئوثر واحد إلا أن كلا منهم قد أحس الألم وأدركه واستجاب له بطريقة مختلفة تماما عن الآخر.. فالألم له معنى مختلف عند كل واحد منهم.

وأيضا درجة ونوعية احتياج كل منهم للألم تختلف.. فالألم معنى.. والألم احتياج.. والشخيصية هي التي تحدد المعنى وتحدد نوع وكم الاحتياج.

فبينما أحمد لم يشعر إلا بقدر قليل من الألم ولم يبد عليه أى تأثير ولم يشعر الآخرون أن به ألما ، إلا أن محمدا شعر بألم فظيع «رغم أن المؤثر واحد» وظهر التأثير على وجهه الذى تقلصت عضلاته ووضع يده على مكان الألم وانحنى مستندا إلى الجدار فسارعت يد من كان يقف بجواره إلى الامساك به والإسراع به إلى الطبيب.

اما سهام فقد شعرت أيضا بالم كبير فانهمرت دموعها في صمت واعتبرت أن هذا الألم هو امتداد لآلامها التي لا تنتهي.

أما موقف اسمهان فقد اختلف تماما، فلقد مالات الدنيا صراخا فاندهش ثم انزعج كل المحيطين بها ولم يعرفوا سر صراخها ثم تكلمت فعرفوا بالمها فأحسوا بالتعاطف وفشلت كل محاولاتهم في تهدئتها كما فشلت عقاقير الطبيب في تخفيف الألم وبدأ القلق يساور المحيطين بها، ثم شعروا بعد ذلك بالذنب واخذوا يجترون الأحداث والأسباب لمعرفة مدى مسئوليتهم ومساهمتهم في آلامها ومن ثم بادروا في تقديم تنازلات ومبادرات واستعطافات.. كانوا على استعداد لأن يقعلوا أي شيء من أجل أن تتوقف ألام اسمهان.. ولكنها استمرت أو تمادت وكأنها تلهبهم بسياط عذاب الضمير المذنب.

فى الحالات الأربعة كان المؤثر الذى أحدث الألم واجدا.. ولكن كل منهم كان له إحساسه الخاص وإدراكه الخاص وبالتالى استجابته المختلفة.. والذى حدد كل ذلك هو الشخصية.. فهناك إنسان يتالم أكثر من غيره.. وهناك إنسان يحتمل أكثر من غيره.. وكل إنسان يحتفظ بمعان خاصة للألم.. فحين يصاب بالم تتحرك كل ذكرياته وخبراته مع الألم.. فيكتسب هذا الألم معانى لها جذورها فى الذاكرة.. ثم يتى دور التعبير عن الألم.. وهنا يلعب كل إنسان المباراة بطريقته الخاصة وحسب من يلعبون أمامه بطريقته الخاصة وحسب احتياجاته وحسب من يلعبون أمامه فى الملعب..

إنها مباراة لا يلعبها وحده.. مباراة يصمم أن يخرج منها فاشزا.. بمعنى أن يضرج بنتائج ترضى نوازعه ورغباته.. أو تحقق له مكاسب في موقف.. أي لابد من استثمار الألم.. وهو مدرب على مثل هذه المباريات جيدا وخاصة في حالات الألم المزمن.. وهو يعرف أيضا كيف يستميل الحكم ويستدر عطفه ليحكم في صالحه.

وقد يطرد الحكم ويصبح هو الخصم والحكم في آن واحد.. وهو يكسب بطريقة أن يرهـق الطرف الآخر ويضعف.. فالألم الذي يشعر به يعده إلى خصمه ويحوله إلى وخز في ضميره حتى يستسلم نهائيا ، وبذلك يستطيع في النهاية أن يدير الدفة للوجهة التي يريدها.

الشخصية القهرية

هذا الإنسان مستهدف للألم.

إنه لا يتذكر يوما واحدا مر به دون ألم ما .. في مكان ما من جسده.. أكثرها في رأسه وفي بطنه... إذا اختفت من بطنه استقرت في رأسه.. وقد يظل الألم مرابطا في رأسه شهورا.. ثم يضتفي وينتقل إلى بطنه ليظل هناك شهورا وهكذا.

أحيانا تخف حدته.. وأحيانا يختفى لأيام قليلة ولكنه يعود مرة أخرى ليستمر أياما طويلة.

وهوقليل الشكوى.. لا يعرف بآلامه أهد إلا فى الصالات التى يزيد فيها الآلم إلى درجة لا تصنمل وضاصة الصداع النصفى.. فهو يعجزه عن الكلام وعن العمل.

وهو لم يهمل في علاج آلاسه إلا أنها كانت من النوع الذي لا يشفى.. هكلا عرف عن العسداع النصفى وعن المصران المصبى.

ولكته من خالال الخبرة الطويلة عنرف متى تظهر وتزيد الامه، ومتى تهدأ وتختفى.

تظهر آلامه حين يغتل النظام الذي وضعه لحياته.. هناك نظام فرضه على نفسه والتزم به.. نظام لا يجيد عنه مهما كانت الطروف.. مواعيد للاستيقاظ والنوم والعمل والقراءة والاكل ومقابلة الناس.. كل شيء يستني وفق خطة ونظام

مرتبط بتوقيتات ثابتة ومحددة سلفا.. ولكن قد تأتى أعاصير لا دخل ولا حيلة له فيها وتسبب اضطرابا في نظام حياته فيشعر بالقلق وتتشتت أفكاره.. وهنا ينفجر رأسه بالصداع أو يشتعل بطنه بالأوجاع.

تظهر آلامه وتصرخ حين يرى مضالفات صريحة وصارخة للقانون العام، والمبادىء والأخلاقيات والمثل. فهو يلزم نفسه بكل هذه الأشياء.. ويفترض فى نفس الوقت أن يلتزم الناس بها.. ولانه صلب وعنيد فإنه يصارع ويواجه بشجاعة تعرضه لمريد من الضغط، ولكنه لا يلين ولا يتنازل ولا يتفاضى ولا ينحنى للعواطف.. ومن لا يلين قد يتعرض للكسر.

تأخذ آلامه شكلا واضحا ومحددا حينما يتعامل مع مواقف غير واضحة وغير محددة.. أن ذلك يشعره بالقلق وعدم الارتياح.. فهو لا يستريح مع الأشياء والمواقف المبهمة والمحاطة بتعتيم.. فهو ذاته واضح ومحدد وصريح، لهذا لايستريح إلا مع المواقف والأشياء الواضحة الصريحة.. ولذا نراه يهتم بالتفصيلات ولا يهمل الهوامش ولا شيء يضطره إلى أن يتخلى عن موقفه.

أى تغييس يصديب بالقلق ويفجر الألم فى رأسه أو فى بطنه.. فمشكلته هى صدوبة التكيف والتأقلم.. تكيفه بطىء وتدريجى ومن الصعب دفعه بشدة فهو يحتاج إلى وقت ليفكر ويدبر.. ولهذا فهو بطىء فى اتخاذ قراراته التى تأتى بعد دراسة وبالتالى فهو من الصعب أن يغير رأيه بسهولة.

هذا الإنسان مستهدف للألم بسبب شخصيته.

إنها الشخصية الوسواسة أو الشخصية القهرية.

وهى مستهدفة لعدة متاعب أخرى نتيجة للضغوط المتزايدة مبثل القلق النفسى، وتوهم العلل البدنية، ومرض الوسواس القهرى واكتئاب سن اليأس وكذلك الأمراض السيكوسوماتية.. وتلك الأخيرة هى التى تتسبب فى استمرار وازدياد آلامه.. تلك الآلام التى ليس لها إلا منشأ واحد: الاحتكاك بالناس والمجتمع.

الشخصية الهستيرية

إذا تجرأ دبوس وتجاسر واقترب منها وأحدث خدشا بريئا وسطحيا فإن أطراف الحى – إن لم تكن المدينة – سوف تهتز من هول صراخها.. وسيصاب الدبوس بكرب شديد من هول ما سيقع فوق رأسه من جبزاء ينهى ويمحى وجوده.. فالجرم عظيم قد تسبب فى آلام ودماء.. وستحط عليه اللعنات هو والذى صنعه والذى وضعه فى طريقها.. وسوف تصيب اللعنات أيضا كل من شاهد الدبوس وهو يخترق جلدها الرقيق الحساس وأيضا كل من شاهد ولم يظهر القدر الكافى من الاسى والتأسف.. وقد يتحول إلى قضية عامة تكتسب طابعا قوميا حتى لا تتكرر المشكلة مرة أخرى إذ تجب معالجة الأمر بحزم حتى وإن اقتضى ذلك منع تصنيع الدبابيس.

هذه هي الشخصية الهستيرية التي تولول وتصرخ لأي ألم

يصيبها حتى وإن كان بسيطا من الوجهة الحسية العضوية.. وهي تحتاج للآلم للسيطرة على الموقف وكسب الجولة.. تحتاج للآلم لجذب الانتباه.

تحتاج للألم لعقاب الآخرين والسيطرة عليهم وإخضاعهم وذلك بعد أن تفشل في تحقيق ذلك بالسلوك والأسلوب الايجابي.

تحتاج للألم لحل صراعاتها التى تفشل فى حلها بالمنطق ونلك لانها أساسا تتبنى وجهة النظر الأضعف وتتمسك بالموقف غير السلمى.

وهناك أكثر من سمة فى هذه الشخصيات تكسب الألم معانى متعددة وتجعل له أبعادا مضتلفة ويؤدى أدوارا ذات أهمية.

من أبرز السمات الغالبة للإيسحاء.. وهذا يعنى سرعة التاثر والتقمص وعدم التحليل السليم والموضوعى والتفصيلى للأحداث والمواقف والمؤثرات ، وإنما الخضوع لها والتاثر بها والتناعل السسريع والحاد والكامل معها.. من هنا تكون الاستجابة ليست سريعة فقط وإنما لا تتناسب مع حجم المؤثر.. الاستجابة تفوق المؤثر بكثير.. والقابلية للإيحاء ترتبط أو تساهم في صفة أخرى وهي عدم النضج الانفعالي.. وذلك يؤدي إلى التحمس الشديد والانداع العاطفي لموقف أو فير حقيقي أو غير لمضوع.. وقد تنقلب المشاعر إلى العكس تماما في لحظة

أخرى ولسبب ضعيف.

من خلال هاتين السمتين نستطيع أن نتصور كيف يكون إحساسها وإدراكها وكذلك استجابتها للألم..

بفعل الإيصاء.. فإن أى مؤثر يجعلها تحس بالألم الشديد.. وبفعل الإيحاء وكذلك عدم نضجها الانفعالى فإن إدراكها لهذا الآلم يكون حادا وقويا.

ثم هى تتسم أيضا بالأنانية الشديدة وحب الظهور واستجلاب الاهتمام بأى ثمن.. إذا أضفنا إلى ذلك سمة أخرى وهى عدم التحكم فى الانفعالات فإننا حينتذ نستطيع أن نتصور استجابتها للألم وتعبيرها عنه وذلك عن طريق الصراخ الذى ربما لا يهدا حتى بعد زوال الالم.

واستمرار الألم أو توقفه سوف يعتمد بعد ذلك على مدى استجابة المحيطين بها.. أى إلى أى مدى سيحقق الألم الأهداف التى ترمى هى إليها.

والعجز التى تعانيه هذه الشخصية يغذى سمات أخرى كالعداء والعدوانية ، ولذلك فإن استمرار الألم هنا يكون وسيلة لعقاب الآخرين.

هكذا الألم في حياة الشخصية الهستيرية.. أنه مع أعراض أخرى يتحول إلى مرض اسمه الهستيريا.

إنه الآلم الذي لا يؤلم صاحبه بقدر ما يؤلم الآخرين.

الشخصية الاكتنابية

هو ليس مريضا بالاكتئاب.. ولكنه دائما مكتئب أو فلنقل حزين أو الأصح أن معنوياته هابطة دائما أو على الأقل غير سعيد أى لا يشعر بأن أى شيء يستطيع أن يجلب له السعادة أو أن الأشياء التي تكدره أكثر بكثير.

إنه صاحب الشخصية الاكتثابية.. شخصية من ضمن الشخصيات التى خلقها الله مثل الشخصية الهستيرية والقهرية.

والتعبير الشائع أنه يرى الدنيا من خلال منظار أسود ولذلك فموقفه دائما تشاؤمى وربما انهزامى وأيضا انسحابى حيث يفضل الظل والابتعاد والانطواء .. يكفيه ما هو مثقل به من هموم.

هذا الإنسان مستهدف للألم.. فهو يعيش مع الألم.. تكوينه الاكتثابى يـؤهله لأن يعيش بالألم ومع الألم.. هو أسرع الناس للإحساس بالألم وبدرجة أكبر.

وإذا كان الألم هو أحد الأعراض الهامة في مرض الاكتئاب - وقد يكون العرض الوحيد - فإنه من السهل أن نتصور مدى حساسية الشخصية الاكتئابية وادراكها للألم.

وهى لا تشعر بالألم فحسب ولكنها تراه كأحد العناصر التى تتألف منها الحياة كالماء والهواء.. فهو قدر الحياة وهو قدر كل الأحياء.

الشخصية القلقة

حينما كان صغيرا وقبل كل امتحان كان يشعر بآلام حادة في بطنة.

وحينما كبر وحتى الآن فإن الصداع يلطش رأسه فجأة كلما قابل أحد رؤسائه أو كلما حضر اجتماعا هاما.

وحينما يهم بالسفر وحده أو مع أسرته فإن أطرافه تتخاذل تحت تأثير الآلم الحاد ويصبح عاجزا عن الاستقرار في مكان واحد.

وإذا كان على موعد صباح الغد ليتعامل مع مشكلة معتادة فإن أسنانه في تلك الليلة تلتهب بالألم وتمنعه من النوم.

وإذا قرأ فى الصحف أن إنسانا مات فجأة بالسكتة القلبية أو إذا زار صديقا أو جارا له مريضا بالقلب فإن الألم يشب فى صدره ويشعر بأعراض تطابق أعراض الذبحة الصدرية.

هذه هي الشخصية القلقة.

ليست حالة مرضية ولكنها سمات القلق والخوف التى تكون بارزة فى هذه الشخصية وتظهر فى المواقف الضاغطة.. مواقف قد تكون عادية بالنسبة لأخرين ولكن بالنسبة له تثير قلقه ومخاوفه وتعوق نومه وتشغل فكره وتسبب له آلاما فى جسمه.

القلق يسبب توترا.. والتوتر يجعل العضلات منقبضة غير قادرة على الاسترخاء.. وذلك يؤدى إلى الإحساس بالصداع والآلام في الظهر والأطراف. والقلق يصاحب اضطراب في الجهاز العصبي اللاارادي وهذا يسبب الاما في المعدة أو الأمعاء أو في الصدر.

ومن سيمات الشخصية القلقة .. الخوف .. الخوف من الأمراض، والخوف من الميوت، وسيرعة تقمص الأعراض المرضية التي يسمع عنها وبذلك يعاني من توهم العلل البدنية والآلام المصاحبة لها.

ورغم أن الموت ماثل لأعيننا في كل وقت إلا أننا ننساه أو نتناساه، ونشعر أنه بعيد عنا جدا.. إلا أن بعض الناس لا يستطيعون ذلك.. إنهم دائما يفكرون في الموت.. لديهم إحساس مسيطر وشبه مستمر أن الموت يقف بالباب لينتهز فرصة ليغافلهم فيها ويقبض أرواحهم.. هؤلاء الناس في حالات القلق تنتابهم أعراض تجعلهم يشعرون أنهم على وشك الموت.. يشعرون بصعوبة في التنفس وآلام في الصدر وسرعة في ضربات القلب وعرق شديد.. ولا يهداون إلا إذا طمانهم طبيب.

معظم الناس تنسى أنها ستموت.

المكتئبون يرحبون بالموت.

اما الشخصيات القلقة فترعبها فكرة الموت.. ومن الطريف أن أحد الابحاث العلمية أثبتت أن الشخصيات القلقة - التي تخشى الموت - تعيش زمنا أطول من أى شخصيات أخرى.

رقم الإيداع ٩٨/١٠٩٢ الترقيم الدولى I. S. B. N. 4 - 7773 - 08



سکرام سکرول

> للرچيم الغذائي ومرضي السكر



أكثر بدائل السكر أعاناً